

# ବ୍ରୋଗୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଭକ୍ଷେପ

(MY NATURE CURE)

ଅନୁବାଦିତ । ଅନୁବାଦକ

(Part—I)

ବିକ୍ରୟ

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମାଗ୍ନେଟିକ ବି, ଏ,

**MANIPUR UNIVERSITY**



2712/MAN

# ঐশী মহোৎসবী লায়ন

অইবা :

কিৎকি গাঙ্গীজীং, বি, এ,  
খুয়াই খোংলাংখোঙ, ইক্ষাল ।

ফোঁড়কা :-

শ্রী ৩৩ইয়াং বজী সিংহ

লিংকটৈম ভোণ লৈকাই, ইংফাল।



ব'ফদ—মণিপুর গীতা প্রেস, লিংকটৈম, ইংফাল।



# বাহৌদোক

“ঐশী মহোশা লায়রেং” হায়বা লাইরিক অসি ডাক্তর শর্মা  
 ৬ লক্ষ্মন, মাতাজ ; কুলরজন মুখরজী এম, ডি বেঙ্গল ; অম্বস্ত  
 সিংহ এম, ডি, লক্ষ্মী ; ডাঃ লিগুহার এম, ডিমা নন্দনা  
 ডাঃ তেনরী বেনজামিন এম, ডি, আমেরিকা; মেকেলজী জর্জন;  
 লুই ধবজ জর্জননচিংবা মহোশা লায়রেংনা হায় হৈরবা মীওই-  
 শিংগী চাংয়েং কয়াদা হায় পাক্কা মহোশা লায়রেং লাইরিকশিং  
 অসিনা যুদ্ধম ওইয়পা ইজবিবনি। মরম অসিনা লাইরিকশিং  
 অসিনা হেল্ল মরকার ওইবা কোটেসন অদুহু ঐশী মহোশা  
 লায়রেং লাইরিক অসিনা হাপচরি।

অভোগা স্বাক্ষর অমরা লাইরিক অসি শরুক অনি থোলা  
 বাইদোকচয়ে :— অহানবা পার্ট অমন্তু অনিস্তবা পার্ট। অহানবা  
 পার্ট অসিনা লায়না শুনা বৈনজবা ওমবিববা ময়রা Rheuma-  
 tism কাওবতমক বৈনজরে অমন্তু লেমহোরিবা লায়নাশিংদি  
 অনিস্তবা শরুতা বৈনজরে। অমরা মচাক মঙাগী লায়রেং—  
 মৈ, জৈশিং, মুংশিং, লৈপাক অমন্তু অভিভানা লায়রেংবনী  
 মচাকশিং অসি বৈনজরে। লোয়ননা হকচাং লায়রেংবদা চঙবা  
 উপায় করা খাজেল অমন্তু হাইই করাগী ব্যাখা শরা হায়রবদা  
 অকরবা চিত্তাক, শঙ্কোয়া মপুং ওইবা চাবা, অমন্তু মসি কররা  
 মৌজিরবা অমন্তু হৈর-মনামশিংনা কররা চরা হেল্লিওদে অমন্তু  
 করবা অনাবগা শীজিরগদগে হায়বনচিংবা অমন্তু পেট্টে, মুংখা  
 হাইবা, হিগারৈবা, লৈপাক খোখা অমন্তু কি রেংগা অমন্তু  
 ওখা অমন্তু এনেখা শিজিরবা অসিনচিংবা অসি অনিস্তবা  
 শরুতা কোজগনি।

শ্রীগান্ধীজীং সিংহ



## বাগ৭ বাই

লাইব্রিক অসি কোঙব্বা য়িণ্ডুৱ সৱকাৱব্বা খেণদী য়েডে  
শীৰবনীৰব্বা য়িণ্ডুৱ সৱকাৱব্বা ঐব্বা কাউঙব্বাব্বা তৌবিসল  
উভৱি।

অনিস্তৱব্বা অল য়িণ্ডুৱ বেচৱ কিঙৱ এণেগিসিৱেদব্বা সতাঁ  
পতি ডোঃ ঐলাইল্লৱ কীৰ্ত্তি সিংহ অৱন্ত য়িণ্ডুৱব্বা য়েহোখা লায়ৱেং  
হোদে:কণিবিবা অৱন্ত হোজিকহ লৱজিঃস্থিৱিবা ঐখণোল-  
খেয় উল্লৱবি সিংহ ভৱলোক অবি অসিনা লাইব্রিক অসি  
অক-কত বৈনবিবনীৰব্বা ঐব্বা অণেব্বা কোঙব্বোকচৱি অৱন্ত  
পুলিসিৱব্বা লৱব তোনজৱব্বি।

অইব্বা



# থাগৎবাইহ

ত্রিভুজি গাঙ্গীজীং সিংহনা নেচরোপেথ অকাওবশিঃনা  
লেংবা লাইরিকশিং পাজরগা নরদেহ পরিচয় (anatomy)  
শরীরক্রিয়া বিজ্ঞান (physiology) নিদান (medicine or  
signs and symptoms of diseases) শরীর বিকৃতি  
বিজ্ঞান (pathology) অমন্ত্রঃ রোগ চিকিৎসা (Therapeu-  
tics) গী মরীচা অম্পংনা ঠেরিবা "ঐশী মহোশাঈ লায়য়েং"  
কোবা লাইরিক মচা অসি পারে। লাইরিক অসি প্রাকৃতিক  
চিকিৎসানা সাধারণ অনাবা মথৈ লায়য়েংবদা চৎথজনীংবা মৌ-  
শিংনা পাজরগা কামবা অমা শোমদনা ওউগনি হায়না ঐনা  
থাজৈ। ঐশী স্বাখলনা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (naturecure,  
naturopathy) কামবা লায়য়ে অসিনা preventive treatment  
of diseases (নাঈঈউল) মাদনবা লায়য়েং) অমদি curative  
treatment of diseases (নাংগা অনাব' কননবা লায়য়েং)  
কামবা অনৌমক পাওথে'কই। অদুমনদি ওইয়গা অচোবা অকুবা  
থুনা শিবা যাবা পাঠরকী ংলাক ংখিন ওউবা অনাবনা থুনা  
অনাবা হম্বহনবা ওম্বা জগৎকী চাওথৎলবা ংকী মপুংকাবা  
লায়য়েং এলোপেথি; কবিরাজী, হোমিওপেথিনা লায়য়েংবদা সৰ্ব্ব  
সাধারণ ঐজানা হেরা ংজরি, পামবরি অমন্ত্রঃ চৎথরি। অচু-  
মজি প্রাকৃতিক চিকিৎসাগা হায়রিবা উচ্চাজগী লায়য়েং শিংগা  
হেরা কবা কন্তবা চাঃদমনকুবা হায়বাস অরানবনি। করিনা  
হায়ববু প্রাকৃতিক চিকিৎসা হায়বা আস উচ্চাজ চিকিৎস  
শিংসিঈ মৌলিক প্রাইবরী অমদি বেসিক ওইবা থানবা যাজবা  
সহকারী অজ অমনি। তৎথংবা প্রাকৃতিক চিকিৎসাতনা অনাবা  
অরানবা লায়য়েং'দুনা কননবা ওম্বী হায়ববু ঐনা থাজৈ।

ডাক্তর শ্রীলাইশ্রম কীর্ত্তি সিংহ

অবসরপ্রাপ্ত এসিষ্টেন্ট সার্জেন নং ১ শ্রীংকমৈ ইন্ডাল,—২৬-১১-৬৯

## খাগৎ বাঁহে

মণিপুত্ৰী ঐশ্বৰ্য্য অসি মীওইবা অমা ওইমা লোৱবদা  
মাঙলবা, হকচাংদা য়েলবন্ত্ৰ খীকনেল্ৰবা ভাতি অমা ওসিদি  
ওইৱবনি। মীওইবনা ইহান হেক হানবদা তমগদবসি তাইবঙ  
মী অসিনি। মীওইবগী পুফ্ৰিং, হকচাং ১২ঃ অধ্যাত্মিক অসি চাও-  
খৎহল্ৰবদি খাগী খা ওইহুমা লৈবা মখানা ভাবনি। পুফ্ৰিং  
অমন্ত্ৰং অধ্যাত্মিকী জগৎ অসিবু পুৱিবা লাই 'এটলাস' অত্ৰদি  
হকচাংনি। হকচাং কনা থমনীংদবা মী লৈবা হোনদে।  
বাদ-য়েকতনবগী নিয়ম, নারগা কৰি ভোগদগে, হকচাং অসি  
কৰদা মখলগী পোৎখকনো মৰ্তো কৰদা থবক ভৌবগে,  
হায়বা অসি পৃথিৱী অসিদা মীওইবগী মজলগীদমক্তা মোমহুনা  
মথ্ৰাই কৰ্ণাওবা অকাওবা লায়য়েংবা থিৰিক্ৰ নৈমজ্জনা পুথোক-  
গীৱদা জ্ঞান নিয়মশিং অহু থোমজিনজৱগা মৱৈবাক  
মজাতিগী কান্ৰবা ওইগত্ৰা হায়না "এগী মহোখাগী লায়য়েং"  
হায়বা লাইৱিক মচা অমা পুথোকচৱকইবসি হকচাং কনিংবা  
মীওইশিংগীদমক্তাদি লমজিং ওইগনি থলি অহুগা মীৱামনন্ত্ৰ  
থোগৎপিকম থোকই।

এস, ইন্দ্ৰমণি

## ব্রহ্মী অষ্টোশাস্ত্রী লাস্কস্কেন্

হীরম

লামায়

- ১। মকওইবা নিয়মশিং, লাময়েংগী উপায়, — ১—৩
- ২। অপাইবা লামন', মীশিংবা করম্মা শিবগে, — ৪—১৫  
অপাইবা লামমগীমমক করি ভোগদগে  
মসি ধোব্লগা ঐখোয়না করিস্তু রানিঙাই লৈতে,
- ৩। ধাতুগী লায়না ( chronic disease ) — ১৫—১৮
- ৪। থাক অহম ( three stages of disease, ) — ১৮—২১
- ৫। ধাতুনা নারগা করি ভোগদগে, — ২১—২৫
- ৬। মেচর কিয়োর অমসুং হকচাং — ২৫—৩৬
- ৭। পুতী লায়না, কিয়াক অমসুং যক্ষ্মারবা নাবা, পুক

চাকৎপা, মাংবা য়েৎপা, খোং হায়া, চাকখাও

চাউথোকপা, চাকখাও জায়া, ড্যাডিনেল চাকৎপা. ৩৬—৯০

- ৮। নাকোং, নাতোর, চীন অমসুং খোঙাওগী লায়না :—

Catarrhal deafness, লোকথুংবা, বাপঙবা, স্বাগী লায়না,  
তোনশিল চাউথোকপা, Diphtheria, য়ারি পোম্ব', চরু অরুম  
(কৌগ্রিং অরুম) কোক চোইবা, লৈদ' অঙোবা মচেৎ খাংবা, নাকোংগী  
খা মচেৎ খানা শোকপা, ময়াই খংবা নাকোংগী লায়না, খোনাও  
পোম্বা, অরিবা খোনাও নাবা, নাতোন্দা পোম্বা, য়ারি য়াখোং  
নাবা, তোনশিলদা নাবা ( চাকৎপা ), নাতোন্দা খীনা নাবা,  
নাতোর মথুন নাবা ( sinusity ) লৈ চাকৎপা, খোনাও নাবা;  
তোনশিলাঙটিজ অমসুং Vincent's Angina ... ৯০—১২৮  
মিংকী লায়না

- ৯। Blepharitis, কেটেব্বেট্ট, মিজা মহি হেনবা, মিংচুনবা,  
মহাও খোককম নাবা ( stye ), মিংকী ময়াই খংবা ( ২বা ) মপ্রাম  
কাহেরা নাবা, অহাববা মিংপ্রাম শোকপা ... ১২৮—১৪১

## গ্লাণ্ডগী লায়নাশিং

১০। ঈশিং স্বাক্ষম গ্লান নাবা, বুবোরিক প্লেগ, তিনশুংফম শোকপা, হুমাং শুংফম শোকপা, ওকী গ্লান চাউথোকপা, ইকসোক টোনিক ওককোয়বী. হোডকিল লায়না, মাইজোত্রাডমা, কখি (ময়া) শুংফমগী লায়না, মশিঙ্গা অমসুং মসিগী লায়না...

.... ১৪১—১৫৪

## উনশাগী লায়না

১১। অপোম্বা, একনি (উরিংগী জাং,) শমজাবী, কোণতাংবা অপোম অতাং, থোইমহম, লুপো, উনশা মজুং মপাল পোম্বা ইকজেমা (থুংহিংগী জাং), ঠেরিসিপিলিস, অনন, অঙাংগী উনশাদা ঈশিং হানবা, নাতোবচাবী ফুরি মিৎলাওবী, লাইরেন শজিক, লায়কোয়, ফুর লায়জাও, খদাংগী শম শোকপা, ১৫৪- ১৭৩

তাং চিকপা, তোংশা নাবা চিকপা (Rheumatism and gout) ১৭৪—২০৫

১২। লেংবান, থুমিং অমসুং থুজিং নাবা, তোংশা নাবা, চিকপা চাউথংপা (gout), নিংছ থাংগী লায়না থুকউ কুয়োম নাবা, থুকউ তাংগী লায়না, য়াংলেন শরু কোনশোকপা, থা থংবা য়াংলেন শরু শোকপা, য়াংলেন য়স্নাং, অরুবা অ চিকপা, জাংথিব চিংলিয়া চিকপা, য়াংলেন ক'জোয় চাউথোকপা, তাং উনশা নাবা, ঈ উতোং নাবা, ঈ কংশিনবা, পাংবা, ঈ উতোং কনশিনবা, হু চেমবা ঈ, chilblains, ঈচেন হেয়া কাপ্লা, ঈকাপ নেম্বা, বাহি তাবা, ঈ থাংদবা, শিংলিজাও শোকপা, ঈচেন তপ্লা; ঈরোন অমসুং শিংল চাউথোকপা।



(১) চাব' লানবা', তুশা মস্তম নাইব', জীবনি শক্তি অরেন্দবা  
 খরচ তৌত্তনা অমনুং মহোশাগী নিয়ম কয়ামরুম কাম্ববদগী হক-  
 চাংদা চম্বররোইদবা মচাক কয়া পৈশিন্ধকপদগী লায়না হায়ব'সি  
 ওইব'কই। মসিন' অনাবগী ইহান হানবা হোরক'কমনি। অদ্রগা  
 মসিগী খরাইদগী করবা লায়য়েং অমনা হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈব'বা

হুগী মচাকশিং অসি হকচাংগী নব ইন্দি ( হকচাং কায়াং মাপল ) অসিনা থোং ওইরগা চিথে কপা, লোথোকপা অমসুং মাঙহন'খবা অসিনা লায়য়েংবগী নিয়মি ।

মসিমসু খঙব' তাই মদুদি হকচাংদ জীবনি শক্তি অসিনা অতঃ অখম লৈতনা ময়েং ভারকপ মতম অ'সদা হকচাংদ চমদবা মচাকশিং অসিনা যাম'শিল্লকই অদুগা লো'য়নন ও'নী কনো'ব হু কয়াস্ত শেম্মি ! অদুগা অফব' হকচাংদ উনশ', ঈশিং যাকম পুন্নি, থম্মোয়, ফিরাক অমসুং থম্মো'পগী ম'কন কঙব' মচাকশিং অসি চিথখি । অতুবু মৌয়ামদা ওহ'রবা অতুগুম্, হকচাং কায়াংশিং অসিনা পুথোকপ', চিথোকপা অমসুং লেথোকপা ও'শা শক্তিদগী হেম্মা পৈশিল্লকবদি. হকচাং কঙব' পুন্না'কো হো-রককম ওইরবা ঈ শেংদবা, হু .চলহলগা অমসুং চমদবা পৈশি'দুনা থল্লবা লায়নাগী মওংদা চঙশিত্ত্বে ।

(২) মহোশা লায়য়েংগী অনিশ্চব' নিয়মদা মসিমসু য়ারি, মদুদি— অরুম ( Scarlet, measles, diphtheria, smallpox, pneumonia, typhoid etc. ) লোকথু'বা, খে'ঙ হান্ধা অমসুং উনশাগী লায়ন' পৃথকক অসি পাইরকী ওইবা মরম্ম' হকচাংদগী কঙবা মচাকশিং অসি চিংথোকব' মহোশা লাইরেন্সগী থুপ্লবা নিয়ম্মি । অদুগা Rheumatism, diabetes, varular disease, disease of the heart, kidney disease, bronchites নচিংবা লায়নাশিং অসি হিদাক তে'য়ন' তোয়না লীজিহুদুনা পাইরকী লায়না অতু থোশাহৌদবদগীনি । হায়রিবা লুর লুরবা

চেংলবা লায়নাং অসি হকচাংগী খাওঁ অমন্তুং পারি-পুন্দিদা খরা লৈরবন্তু মরু ওইবদি অচম্বা লায়নাং হিদাক খাতুনা নম-  
শিন্দুনা থম্বদগী থোকপা অয়াহুনি।

(৩) হকচাংদা খাপেপ কাজনবা (normal health) মৃত্তিক  
চাং জীবনি শক্তি লৈভে। মসিনা হকচাং লায়য়েংবগী অচম্বা  
নিয়ম চপ্পরগতা জীবনি শক্তি ম'ডহন্দবা ওম্বি অদুগা লায়য়েং  
লালগনা জীবনি শক্তি ম'ডখিতুনা লায়য়েংবনা হয়। হ'য়বদি  
হকচাং কব' হায়বা অসি ডাক্তরগী মথুতা লৈতে, ডাক্তরগী  
খাওঁদা লৈতে, করিগুন্স' মথল অমগী লায়য়েংদা লৈতে অদুবু  
মহোশা লাটরেম্বা পীবা জীবনি শক্তি অসিনা মৈগী মশক  
ওইনা ফদুবা মচাক'ল' অসি মথন্তু' চাকথেকচনবা মহোশা লাট-  
রেম্বামক হকচাংদা মৈগী মশক ওইনা লৈ হ'য়বা অসি ক'উফম  
থোক্তে। হায়রিবা মথকী লায়য়েং অসিনা হকচাংদা লোন্তুনা  
লৈরিবা মৈ অদু হেনগৎহন্দুনা, মশামরু' খাওঁব' অদু পুরক্তুনা  
হকচাং খাপেপ কাজনবদা মতেং পাংই অদুগা মথকী নিয়ম'লিং  
অসিন্তু মসি তাননবা হাকথেনবা নিম্বনি।

মহোশা লায়য়েংগী উপাই :—

১। চর' হেনব', চিকাক চুয়' শীজিগবা (বৈজ্ঞানিক ওইবা  
মও'দা শীজিগবা) মরি-মরাং শুবা, ঙ্গিলাং লায়য়েং, লৈপাকী  
লায়য়েং, হকচাং খাজেল, মুংখায়াইবা অমন্তুং হকচাং খেচা যাবা  
উপাই করা শীজিগবা অসিনা মহোশা লায়য়েংগী উপাইনি।

## অগাইবা লায়না ( Acute disease ) বিলিয়ম এফ হবার্ড এন, ডি.

লায়না—হকচাং অমন্তুং খাগোশিং অসিনা মখা পোনগদবা করিগুয়া যুখীরেল লৈরি। মহোশা লায়য়েংগী দর্শন খঙবা, অমন্তুং হোৎনবদা যুখীরেল অসিনা অপাইবা লায়নাগী ভাবনি অমন্তুং মখোয়বু লায়কোরুবগী অশেংবা নিয়ন্ত্রি।

“অপাইবা মৈনিংচিং” নজ্রগা “অপাইবা লায়না” হায়না পন্নরিবা অসিগী অকোয়বনা মহোশা লায়য়েংগী দর্শন অসি খাগেলি। মরমদি “হায়পোট্রিট, হিদাকী মপাগী” মত্তমদগী হোৎনুনা অমন্তুং মাগী মমাঙদগী ফাওবা ওচরবন্তু, হকচাং অসিনা মসিগী মৈনিংচিং অসি খঙবা মত্তমদগী মসি খঙনরে মত্হদি হকচাংদা থি’ছুনা লৈরিবা হুগী মচাকশিং অমন্তুং চন্নদ্রবা মচাকশিং অসি খেংদোকুবগীদমক-তনি। হায়পোট্রিটনা খল্লম্মা মত্হদি লাইগোনা য়ান্না জাংথিরবা লায়না কয়াবু লায়য়েংবা উন্নি। মসিবা মানা খঙহল্লিবদি অসিনি মত্হদি হকচাংদা খোকহল্লিবা মৈশা অসিনা করিগুয়া তবাথিবা থবক পায়খংপা ওল্লবদি কিভম অসিতনা লায়না অত্হ লায়য়েংবা ওমজপ’ন মৈনিংচিং ( reaction ) অসিবু করিগুয়া অমনা থিঃদ্রবদি হকচাংদা অতৎ-অথম নাইদনা চথরিবা মহোশাগী খোশিল অসিবু থিংবিবা অসিনা শিবা য়াবা থুদোংথিবা অত্হ অত্হম লৈজয়ে। অপাইবা লায়নাগা মচং ওইবা লায়গং অহমখক লৈরি। হকচাং

শ'গেলি, লাইহোদা মিহ্ন কুণ্ডনা হুন্দুন হু'খা স্বর ভোয়না হোয়ি।  
ম'সিবু তোডায়া, বাতেক ওটনা কোংদোয়না, অশাইবা  
ল'য়নাদদি জিহেল অসি য়ায়া য়াওবা ঐখোয়না খেংনৈ; হকচাংগী  
শিংলিশিংনা ওয়িজেন থুনা খাননবা অকরুবা পনথুংকম অমপা  
লোয়ননা তে'রিবনি।

হিরম অসিদা লৈরিবা শিংলি থুনিংক কায়াংকী থৌজিলোল  
(metabolism) লানবনা হকচাংগী চন্নদবা মচাক পৈশিন্দুনা  
লৈরিবা অমসুং হকচাংগী চাক্রিবা অত্র নল্লগা মপান্দগী মঙং অমদগী  
নল্লগা অমদা ম'হিক ওইনা অমসুং হু ওটনা পুশিলক্রিবা মচাকশিং  
অত্র চাকথেয়না অঙকপা কংনা মপাজল কল্পকই।

ভোংল ভোংলবা অপাটবা লায়নাগী ভোংল ভোংলবা  
মঙং লৈজরবনু ঐখোয়না খঙগনি মাদুদি থৌদোক থুনি'দা  
লায়হো, হুংখা য়ায়া থীবা কংনা স্বর ভোনব', য়ায়া হেন্না কন্তবা  
মচাক পুথোকপা অসিগী লাইওং অসিনা লায়না অসিবু অত্রম  
খঙকরে অমসুং হকচাং কন্তবা ঐতৈনগী লায়না খঙবা ওমই  
মসিনা অমোংলা পুথোকুবা থৌজিননি হায়বা খঙই।

খুদমগী মশক ওইনা নিউমোনিয়াদা, খেবোয়ীনা করিগুয়া  
কিবম খয়া লৈরে, মরমদি অকরুবা কিবম অসিদা হকচাংদা  
পৈশিন্দুনা লৈরিবা কন্তবা মচাকশিং অত্র হুংখা স্বর ভোয় ২  
মপ্রাম অসিবু কন্তবা মচাকশিং অসি তাম্বোকপদা শীজিগৈ।  
অত্রবু মসিগী মৈনিংচিং অত্র খেবোয়ীদতা কংলোই, মসিনা হকচাংগী

শিংলি পুন্নমক্তা চথরি। লাঠেহৌ হোরি মরমদি হকচাং পুন্নমক  
কাওদুনা শিংলি খুদিংদা হান্নদগী হেন্না হেন্না চাকপগী লাংবা  
মথল অমা থেংনৈ। হকচাংদা মৈশা হেনগৎলিব অসি মাগী  
মথৌ হেন্না ভোবগী খুদয়ি। শিংলি অসিবা হকচাংদা কারম ডিট  
ডিগ্রিগী অশাবা ৯৯° গী মথক ওইনা লৈ। মরমদি মসিদগী  
অমুক হেন্না শারগনা শিংলিপিংগী অহেনবা মথৌ তাকই।

ঐথোয়না মথক্তা হায়বিবা অসিগী অরাংবা কিবমগী থবক  
অসি নীংখিনা থম্ননবগীমক্তা, হেনগৎলিব মৈশা অসিনা কত্তবা  
মচাকশিং অদু চাকথেকই— ঝেচেল হেনগৎলকই— অহ'নবদা  
থম্মোশ্বীদা ওঝিজেনগী চাং য়ান্না পুরকই, অনি শুবদনা চাক  
থেক্রবা মচাকশিং অসি য়ান্না থুবা ষাদোক্রবা হোৎনরি। মহোশানা  
হায়রিবা কিবম অসিদা ঙৈ অসি য়ান্না শেংদে, হু পুথোকই।  
মসিগী কল ওইনা, য়ান্না হেন্না মথৌ চিন্দুনা লৈজবা থম্মোই,  
থবোশ্বী, ঙৈশিং য়াফম্‌চিংবা মথী তানথোকপা কারাৎশিং অসি  
হেন্না কমা হু চেলবা হকচাংবু শেংদোক্রবদা লীজিগ্নৈ।

অপাইবা লায়নাগী ভোগৎলকপদা চাকথেক্রবা চন্নদবা  
মচাকশিং হকচাংদা চেলহন্নবগী অরাংবা চৈফু তশেংনা ঙৈশিং য়াকম্মা  
পুরি। ঙৈশিং য়াকম অসি পোথাহন্নবদা মহোশা লাইরেস্বীরা  
উনশা পোকথায়বা নক্তগা নাতোন অমম্মং য়াগী মপ্রামগী  
থবকশিং অসি হেনগৎপগুশ্বা মথী-তানথোক্রবা মচ্‌ৎ অমা গীরি।  
মম্মৈখংদা হুমাং ওইনা মথী তানথোক্রবগী থবক অসি উনশানম্ম

ଏଣି ସଫୋରୀଗଣି ଜାୟସେଂ

পুৰি অৰুম ওঠেনমক অমোব ধবল্লগি উনখা অসিনা খায়েপ  
কাবদগী হেন্সাক্কুম' উনখা অসিনা খে'ল্লকই অমশুং মপাঙ্গল  
খে'ল্লকই । মসিনশু মগোখা'গী নীং'খিবা অনী'বা ধবক অৰুম  
তা'কই উনখা'গী ধবক অসি বশু'হমবদা মরি লৈনবব: ধবক অমা  
পুথোরকই, থল্লজুদা ককচা'গী: মৈখা মাঙবিদ্রনা অৰুম লাঠেহো  
জোরকই । অৰুম লাইগো অ'সিনা ম'ঙু'ববা মতমদ' উনখা'গী  
পা'ল্ল অমুকা হেন্স কন'ল্লককই অমশুং তমাং যান্না থোরকই ।  
লাহনা'গী থমো'খিবা লোইরে হাযবা অৰুম মসিনা খঙহল্লি ।

মরম অসিনা মসিমশু খল্লনিঙাইনি মছদি লাইহো হেক  
 হোরকপনা। মাগী মরী অত্র খেংদে'ক্রব' পুং খরা খরা কাল কালনা  
 এনেমা অমুক অমুক পীবা' ফ'। এনেমাদ করিগুহ্ম। হুগী মচাক  
 ওইবা চিদাক অমস্তা য়ানবা কস্তে মসিনা অনাবা অত্রগী  
 ঈক প শোহুহ্লি,— জীব'নি অস্তি শোহুহ্লি অমশুং খুদো থীবা  
 তাত্লি। এনেমা ভে'রবা মছুংদা মতিক চাবা চিঞ্জাক পীজহুনা  
 পুঞ্জিল অচোবা অসি খেংদো'ক্রবা হোংনগনি।

উনশাগী খবক কনখেনব' অমহুং অনাৰা থুনা কননবা  
 অনাৰা অদুবু ঈকজখোকপিগনি । অমুক্তা ঈকজখোকপা অসিনা  
 খাইদগী ফৰা মত্মি । থুদৈ অমা লুম্বু লুম্বু শাৰা ঈশিংদা  
 লুপখোকউ । খোঙদগী হোনা হামদোকপিগনি অমোনবা ফি  
 অমনা তকখোকউ । খোঙপাক্তগী থং কাওবা নানখহুনা  
 নৌংখিজবা হামদোক্তুনা ঈকজবা লোইশিনগনি । অশুয়া হকচাং  
 অশুয়া মচেং মচেং ঈকজহুনা—কৈগল, পুক, খবাক, পাখোম

অমন্তুং খুৎনচিংবা—মথকী নিয়ম অসি ইনবা য়াই । অরোইবদা  
মায় অসি তকথোকনি অতুগা চম্প্রামহি খরা য়ানখিলগা চিন  
ভেংথোকনি ।

লাইহোঁ অসিনা য়ায়া অকিবা ফংনা খারবদি ঙৈ খেংমবা  
অমন্তুং হু চেনবা ঙৈ অমা ওইরবদি খরাইদগী ফবা উপাটনি  
হকচাংদা ফি অচোংপা য়োম্বা অসিনি । ভাংখোবন্তু অনাবগী লাইহোঁ  
অতুনা হেক কল্লিবা মতিক হকচাং ফি অচোংপা য়োম্বগী ফল অতু  
য়ায়া কাম্বা কংগনি ।

“হকচাং অপুন্বা য়োম্বা” নতুগা “অপাকপা ফিনা য়োম্বা”  
হায়বা অসি করম্না নীজিলগদগে হায়বা তাক্রি । অহানবদা  
য়ায়া খাবা কাম্ব অনি অহম লোরো, মতু কম্বংগা মথ-মনাও  
নাটেনা খারো । কম্বল অতুগী মথকুনা অইংবা ঙৈশিংদা লুপ্পগা  
হায়ফেং শুমদোকুবা ফি অমা থম্বু । অনাবা অতুনা অচোংপা  
ফি মথকুনা হিপহলগা, কোক কাংথকুনা হকচাং অপুন্বা চেংনা  
য়োম্বিল্লু । পাম্বোমগী কারক অমন্তুং খোঙগী মথকুনা চেংনা  
য়োম্বিল্লু ।

অনাবা অতুগী মশাদা য়োম্বিল্লৈঙে মতমদা অনাবা অতুগী  
মকোক্তা অইংবা ঙৈশিং য়ৈবা নতুগা অচোংপা ফিনা ফিশিনবা  
নতুগা য়াগী মমায় অতু অইংবা ঙৈশিংদা লাইহাক লৈতমদা য়ৈবা  
য়ায়া কট্টৈ । অতুগা মখোঙদা ঙৈশিং অশাবা খাও নতুগা  
ঙৈশিং অশাবদা খোঙ তিংবা য়াই ।



অনাবা অদুগী অশাবগী চাংদি য়োয়শিল্লবা মতুং পুংখাই অমা লৈরগা শোয়দনা খঙগনি। অনাবা অদুনা অশাবগী চাং অতু ডিগ্রি অনিরোম ভারবদি য়োয়িবা অতু লৌথোক্কা হকচাং অসি নানতুনা ( sponge ) নতুগা ফিগংনা ইচম-চম্মা তকথোক্কা পোখাইনগনি।

মোশিংনা করম্মা শিবগে ?

মসি য়াম্মা ফক্তবা হাহং অমনি অতু হকচাংদগী চম্মদবা মচাক পুথোক্কাপদগী করম্মা হকচাং কায়াং শোকপগে হায়বা খঙজিবা কাওবদি মসি খুন্না য়াম্মা লুই। করিগুয়া মতমদনা লুংখা খুরগী লায়না, নিউমো'ন্যা, ব্রেনক্রাটটিস, পিউ'রেশি হায়বা লায়না ( Lungs ) খুন্নাশী বোনা শোকপদগী ওক্সিজেনগী লম্বা থিংসদগী ট্রিচেল থিংলকই। মসিগী ফল ওইন জিবনো শক্তিগী মৈরিক অসি ময়েং তারে। ওক্সিজেন কংজবদি মতম লাংনা নারুকা মৈচাক অসি থমোয়না পুবা ওমদে। হায়রিবা হকচাং কায়াং অসিনা মিহন লেপতুবা মতমদা পুন্সিন লোইরে। অতোয়্যা অমদনা ট্রিথিং য়াকম অসিতনা হকচাংদগী ফক্তবা মচাকখিং অসি লোইনা পুথোকপা ওমদে অমতুং অশিবা হায়বা অসি ফক্তবা মচাক পৈশিন্দগীনি হায়বসি ঐথোক্কা অয়ায়না হায়বা ওমই মতদি মীনা অপাটেবা লাংনানা শিরি ময়মদি মথকৌ লায়নাখিং অসিনা চাশিল্লবা, শোক্কা হকচাং কায়াং অসিনা খুন্নাশিবা অসি লাকপা মতমদা মাইয়োক্কা ওমদবননি। অতুগকপু, খুদক্কা অনাবা অদুনা নিংখিনা চেক-শিলহোরবদি করিগুয়া খুন্নাশিবা থোক্কাই।

## অপাইবা লায়নাগীদমজা করি ভৌগদগে ?

অনাবা অদুই চিহ্নাক অমন্তুং ঙাকশেবদা লমজিংব-  
নবা ডাক্তর অমা অদ্যাসা ফিবদা থল্লবন্তু, অপাইবা লায়না  
অমা হেক লায়য়েংবদা য়াল্লা চেকশিনবা দরকারনি। অদুবু  
মসিমন্তু লিংখিংউ মাত্দি মসি “মহোৎসবী লাইরেখীগী লিদানি।”  
হিদাক নল্লগা করিগুয়া উপায় অমা ভৌহনা লাইহো অসি  
নমথরোইদবনি। করিগুয়া হিদাক দরকার ওইদে।

অপাইবা লায়নানা বিবী হাষকয়বন্তু অনাবা অদুই অনাবা  
হোগংলকপা মতমবা থুবহন্দবা অত্রকপা হৈ অমন্তুং মনামশিং  
মজিগতা ঙ্গিংশিংগা লানখিল্লরগা পৌথকনি। করিগুয়া অমন্তু  
পীজরোই। লাইগোনা নারবা মীদা ঙ্গিংশিং পৌথকপা লেপকন্তু, মরমদি  
চাবা তুম্বগী পোংথোক তুমছন্নবা অমন্তুং ঙ্গিংশিং য়াকমগী চিকপা  
নাবা অদু হন্তুহন্নবা ঙ্গিংশিং অথাকপা লৈতনা থকপা দরকারনি।

অপাইবা লায়নানা অরাম খৌরাংবা পোংজ, অমন্তুং চিহ্নাক  
লৌশিন্দবা অসি মতাং অনিদি মবা ডাক্তর মৌ অমন্তুং মজ্জদি  
জশেংবা মহোৎসবী লাইরেখীগী নিয়ম্নি।

মসি ধোরকপনা ঐথোয়না করিসু হানিঙাই লৈতে।

অপাইবা লায়নানা নাবা মীদা মুংখিং মুংখা মরাং কায়না  
কংহন্দবা ভৌরোইদবনি। অনাবগী কা অদুদা মুংখিং মরাং  
কায়না চঙহনগনি, অনাবদা অশেংবা মুংখিং চিংখিনহনগনি। কা  
অদু চাউহনগনি, মুংখিং মুংখা লাংহনগনি অমন্তুং ইংহনগনি।

কা অদুগী অইং-অশা অহু ফারন হৈট ডিগ্রি হুফু, ২৬০ অমহুং  
হুফু, তরাগী মমুংদা লৈগনি। মৈশা অসি মনিয়া, নলুগা অশাৰ  
ঈশিংনা নলুগা অশাৰা ঈশিংগী মনিয়া নাকোহননা পীবা যাই। মনিয়  
নলুগা অশাৰা ঈশিং শীতিয়বা তারবদি, মৈশা পোরিবা (radiator)  
অদুগী মথক্কা নলুগা মথাদা অইংবা অমহুং অশেংবা ঈশিংগী  
পাত্ৰ ১৫০০০০ হুংলিৎ অহু চোংহনগনি। শোকপা য়াৰা মচাক্কা  
শোক্তনবা উফুচ চক্কাবা খোংনাও শেমদুনা অনাবনা হোন্দোরক্কাবা  
মুংলিৎ অহু শেংনা ১৫০০০০০০ হোংনদবনি। কালেন্দা অপিকপা  
জীবা গাকখোক্তনবা শীতিয়রিবা খোংনাওগী পদাদা য়ানবা শক্কা  
সনা তৈরবা বিজ্জেৎ অমা য়ানহুনা হায়রিবা থবক অসি নৌংখিনা  
পারখৎপা যাই।

অনাবনা হিপবা কমুং অহু য়ান্না মোনবা মচাক্কা লীগনি।  
হুংলিৎ পুদিংগী থক ষাগী মোনপাক্কাফদক অহু শিনগনি। অতোপ্পা  
কৈজুপ অমা শিজিয়রিটৈদা অমনা মুংখাদা কোদোক্তবা অপাৰা  
বৈজুপ নলুগা লামতু দরকার ওই।

অনাবগী কা অদুনা হেয়া হকশেলোন গাক্কে হায়রবদি,  
কমুংগী পাত্ৰ, ঈশিং চংনবা পাত্ৰ অমহুং অইংগী অমাংবা ভাপ্নবা  
পাত্ৰ অমা দরকার ওই। হায়রিবা পাত্ৰাশিং অসি হেক শীতিয়বা  
লোইবগা শেংনা তকখোক নাহে, কনি। কৰিগুয়া কতবা অমহুং  
দরকারদগী হেয়া মিনিট অমা ফাওবা থল্লোইদবনি। অনাবা অদুনা  
লোক থুরো নলুগা লোক শিত্তোক্তো অহু ওইরবদি লোকশিং পাত্ৰ  
নলুগা মনাক্কা থবা য়াৰা কোহোক কোনখিল য়াৰা চে মচেৎ

অমা ধমগনি । হাররিবা ক্রমানগী মওং চে অসি ডাইহাক লৈতনা  
খোথোকতুনা মৈ খাদোকনি । অম্মা য়াম্মা হকশেছোন্না লেননবগী-  
দমক কা অহু য়াম্মা লু মাননা ধমগনি ।

অনাবগী কা অহু হুংশিং হুংশা ময়াং কায়না চংহনগনি ।  
কা মমহনবা অসি য়াম্মা কন্তে । অহুম ওটমক অনাবা অহুনা  
হেনজিনবা মঙাল অহুগী বাকংপা খোকুব'দ পদা অমা খপ্তনা  
অনাবা অহুনা অকরুখ মঙায়া মীত্ৰা বৈদনবা হোংনগনি । জিল  
নজ্জগা মৈঙাল চংব' যাদবা ফন্তবা পক্কা লায়না (photophobia)  
অসিদদি কা অহু মমহনগদবগী শরুকপুদি মমিত্তা মচুগী আনোক  
নজ্জগা ও মকু উপ্পা কৈ । অম্মা অনাবা অহুগী থমোইদা  
মঙায়া খোকপগী বারোবা অমা লৈরিবা অহু টরাই লাইনা  
কোকহনবা ওম্মি ।

অনাবা অহুনা অতৈ অতৈ মৌশিংগী বাখল অম্মং থমোরবু  
থুনা খঙলিবা মথৈ, ইমুং মনুং অম্মং কোয়রক্লিবাশিং অহুনা  
মতম অহুদা লৈতুনা অনাবা অহুবু হুংঙাইহনবশু য়াম্মা দরকারনি ।  
কা অহুদা বাখল পীকদবা পাও অম্মা তাহনবা য়াদে ।

অনাবা অহুনা পোখাবা অম্মং চিক্কা লৈবা দরকার ওই  
অহুবু মসিনা অনাবা অহুগী মনাকোং য়োনা চিরোন ভোবা বা  
তাহনগনি হায়বা নস্তে । মরুপ মপাং অম্মং ইমুং মম্মুংদা ভো-  
বদোনা চিরোন ভোবা অসি ডাক্তর অম্মং শেয়বশিংদা চঙই ।  
কল্লিগুশ্বা অমা হায়বা তারবদি অনাবা অহুনা তাননবা য়াম্মা হোনা  
ঙাঙগদবনি । অহু নজ্জাদি মাগী কিবম অসি খোকে খপ্তনা

অনাবা অহ কবা ওয়েই অমন্তঃ অহুয়া মাঘবোং লাংনিদুবা  
হাখল হইহু।

অহুম ওইনমক, য়ান্না হেহু! হরাওহনবসু কারদে। মরুপ্তা  
নজ্জগা কোয়রক্রিব' মৌশিংদা নমদুবা হায়খিব' হাইহিঃ অহু অনাবা  
অহুনা হেহু! ফায়। সেবারিশিংদা য়ান্না থাজহনবঃ অসিসু য়ান্না  
মপুং ওইবা লন অমনি। অহুদগীনি য়ান্না হাখন উংখোক্তনবা  
ইমু' মতুংগী মৌ থম্বদগী মরুশ-মপাং, মাটবনচিংবা অনাবগী মন'ক্তা  
থম্বরিবা অসি।

লায়হো হেক তোরকপদা করিগুম্বা মখল অগী চন্নদবা  
মচাক লোখোকুবা পুক্রিন অসি হেহু! এনেমা ভোহুমা শেং-  
দোকদবনি। খুদম ওইনা কোলাইটিস হায়বা পুক্রিন অচোবা নাবা  
অসিদি অমাংবা চপথরকপগী থবক অসি পুমলেপ লেগ্নি। মসি  
ভোরগা মতম অসিদা হান্না চাখিবা চিঞ্জাক অহুগী মহি অহু  
চুপশিনখিত্তনা মাংবা যাদে, অমাংবা কনশিল্লকই অমন্তঃ হকচাং  
খাগলি। অসিগুম্বা অমাংবা অসি অম্বুকা মতিক কুইনা  
পম্বুদুনা থম্বিবমতিক, অমাংবা অসি কায়রকই। কায়রকইবা  
অসিনা হকচাংগী হুই শেংহেন্দে অহুনা হকচাং মও কায়বা অহুম হেন-  
গহল্লি। অনাবা অহুনা য়ান্না লাখিদবা অবা ওইরবদি কি অচোৎপা  
লোম্বগী খাজেল অসি নোংমদা অমুক্তগীদি হেন্দনা ভোব কারগনি।

হকচাং পুম্বমক য়োখা অসি হুমাং য়ান্না থোকহনবা অমন্তঃ  
জীকাপ হুহনবা মরুয়া, মসিদা হকচাং লোম্বহল্লি অমন্তঃ মতম  
খাংনা ভোরোইদবনি অমন্তঃ য়ান্না ভোমনা ভোরোইদবনি।

অসুখা লায়য়েংবা অসিনা অনাবগী মৈশাগী চাংদি উনশানা শোয়দনা ভাকনি ।

থবাক্তা য়োম্বা নল্লগা হকচাং অপুখা য়োম্বা অসি অনাবা অদুগী অনাবগী চাং হম্বনবগী অকরুব। যরম অমত্তা নল্লনা অনাবগী তুখোঙ লাওখোকহন্দনা মমুংদগী হু পুখোরকই। য়োম্বা অসি হকচাংগী মমুংগী কায়্যং ফিরাক. ঙ্গিংশিং যাকম, পুঞ্জিন শোকপা, ফাওবদা লীজিন্নবা য়ায়া কাইয়ে ।

মফম মফমদা চীকপা লৈরগনা—হায়বদি খোনাঙ নল্লগা থবাক নল্লগা পুক, মফম মফমদা য়োম্বা অসিনু য়ায়া কাইয়ে । মফম মফমগী শোকপদা য়োম্বা ভারবদি অনাবা অদু থুংবা ওম্বা ফি নল্লগা থুঁদে অমা লীজিন্নো । মসি অইংবা ঙ্গিংশিংদা লুপ্পগা কারক কাবক শুন্দোকউ । থবাক্তা নল্লগা অশোকপা মফমদা ময়িন্নকগী তাদনা য়েংশিল্লু অদুগী মথক্তা অপাকপা ফি অমা নল্লগা শামতু অমনা অমুকা য়োম্বাশিল্লু ।

মফম মফমদা য়োম্বা অসিনা হকচাং পুন্মকপু য়োম্বা অসিদগী হেয়া মতম কুইনা য়োম্বা য়াই । নিউমোনিয়াগুম্বা ফিবমদদি হকচাং অপুন্মক য়োম্বা অসিগা লোয়মনা শারবা মতমদা ডাইহাক লৈভনা শারগা শিনবা থবাক য়োম্বা অসিগা লোয়মনা ভোমিন্নবদা য়ায়া কায়গনি ।

নিউমোনিয়া, মিজলনচিংবা অপাইবা লায়না লায়য়েংবদা মথকী অসুখা লায়য়েংবদা ঐখোয়না শোয়দন, মৌখিমা য়ায় পাকই । মফং থুদিংদা মসিনা মহোশাগী লম্বা থিংবগী মহত্তা হেয়ন্দুম

লায়কোকহুই । লায়য়েঃ অসি চন্দনী হেন্দোক্তুন। ষোয়নিটাই  
লৈতে অমসুঃ ভেবানবা (effusive) ষ্মি । করবা মথল  
অমগী লায়য়েঃ অম। ঐষোয়না অমুকা পাবিগনগে ?

-----

## ধাতুগী লায়না (Chronic disease)

বিলিয়ম এক, হার্ড, এন, ডি,

হকচাংদা চন্দবা মচাক খরা লৈবদগী চোকপা লাবা অমসুঃ  
লাবা ভোরিবা তমধরবা অনাবা করা অসিদগী অপাইবা লায়না  
অসিনা খঙবদা লায় । হারিবা মচাকপিং অসি পুথোকদা হোৎ-  
নবা হকচাংদা চন্দবা মচাকপিং অনি। করা লানথেনরি ।  
ঐষোয়না লাটেরো, লোকধুবা, ফতবা মচাক! ফুবা নাভোন,  
অমসুঃ মথল করায়ী অপাইবা লায়না করা অসি লায়ঙঃদগী  
লায়না খঙবা ওমই ।

অচেংপা লায়নাদনা অহিং অমসুঃ হরানবা চঙলকপদোন।  
লায়নাপিং অসিনা অনাবা অত্রবু লোলা লোলা লান্দারকই ।  
হকচাংদা যুফা ওইনা খোলগদোরিবা হকচাংগী যানশিরোনগী  
অহোংবা অসি যান্না তলি অমসুঃ করিগুবা মতম অমদনা  
হকচাংগা মতুগা টেরী মেরী ভাবা ওমই । অরোইবা ওইনা,  
হকচাংগী মক ওইবা কায়্যাৎ খোয়, খোয়ো, ঈশিং-মাকমনচিংবা  
খীনা লোকপা হোরকই । হকচাং কায়্যাংপিং অসিনা অহেনবা

মারী লৈব' ১৫২৭ মৰো প'ত্তথোকলা ওমদদুনা চোকথরকই  
অন্তঃ পো'তাদুনা থক শুদনা লৈথোকই। মসিদগী ভোরদুনা  
২মোয়, ৩বোম্বী, জীং যাকম অসি ম'ল্লা ধীনা শোক্তি বা  
কাওবা হকচাং কায়াংশিং অসিনা চিংখানা কুমথরকই অমন্তঃ  
মসিদগী শিংলি শাহো অসি মরাই চাইথরকই। অদু কাওবদি  
হকচাংগী কায়াংশিং অসি শোক্তি, অমন্তঃ কয়িগুমা থরনা  
চয়েনবা পোকহল্লি হায়বা অসিদা চিননি'ঙাই লৈতে।

অচেৎপা ধ'তুগী লায়না ওঠেব্রিবা অ'স লনাই হকচাং  
মপুঙ শিংলিগী শোংগে শাগৎপা অমন্তঃ অফবগী মখা পো'লি।  
মরম অসিনা লায়না শুট'রু' কনাগুমা অমবু থমোয়গী লায়না  
নল্লগা চাকখাঙগী চাহনা থোকহনবা যাই। কনাগুমা অমনা  
জীং যাকমগী লায়না নে'টুটি কাওবা শোকহনবা যাই। কনাগুমা  
অমদনা কিরাকী শিংলি শাহো (cirrhosis) অমন্তঃ অচেৎপা  
ধাতু লৈদিবলিং অসি অমন্তঃ মাল্লদনা শোকহনবা যাই। মীওঠবগী  
জীদা য়াওথবা তে'ঙান তে'ঙানবা লায়ঙ'গী মতুং ইল্লা মমিং  
থোনথবা তন'বা ব'দিংকী হোরকফমদি মীপুমাতনা মাই  
হায়বা অসি থঙবা তাই। অতোপ্পা অমদা হায়করবন্তু অচেৎপা  
লায়নাংশিং থুদিংক অসি মরম অমন্তঃগী হোরকফ'ন। মসি  
হকচাংদা চুদবা মচাক লৈবা (toxaemia) অসিনি।

য়ানশিম্মরোনগী মতা'দগী হকচাংদা লৈদিব' শিংলি শিংনাওদা  
পুন্সিগী থোশিল অসি চথরি হায়বা অসিনি। মসিবু শল্লা  
মেটাৰোজিজম হায়না কোই। মখা কয়িবা শিংলি অমনা মরাই



চাষেরবা কয়ল অমরু বেমগং লাগতনবা অমরুং শী জিরবোকব্রবা  
 লিংলি লাগেবু (cell) মেবথংববা, নোয়-পলহরব মচাক কয়।  
 লীলিহি; মসিনা লিধরব। শক্তিবি দিগ্গংগরবা অনোবা শক্তি  
 পীরি। অমরুং কারতবা। চংনদ্রব পুন্স মচাক (protoplasm)  
 লিং ওল্লিগেনগ' তিরে।

হায়রিবা থোলিল অসিনী মরুং অসিগ। কতবা মচাক  
 পুথোকই চকচাংদী কতবা মচাক পুথোকরিবা অসিগ। চকচাংদী  
 চিঙ্কাকী পীরিবা নোয়-পেলহনবা মচাক অদুগা মারগনগনি নল্লগা  
 অকব। মও' অমগ। জয়বা তরব। লিগী আনা লী জিরহন'  
 মগী মচাক লাগংলিবা অসিগ। মানা থাদোরক্রিবা চরদ্রবা মচাকলিং  
 অসিগ। চাং মারগনি মরমদি মগী জীবনি শক্তি লী জিরবোক-  
 থিবদনী ওইরক্রিব মাঙপ্রিবা মচাকলিং অসি লিংগংনবা হোংনবা  
 অসিনা হকচাং লিথু'রোলনী (metabolism) অহানবা মথো'লি।

হোজিক্রি অচেৎপা লায়নাশিং, অসি হকচাংগী লিথু'রোলনী  
 লম্বাদ। লৈরিবা আংববিং অসিনি। জীবনী ফতবা মচাক  
 পুথোকরবা হোংনরিবা তুগ্গবা হকচাং কারত অসিনা লৌশিগিবা  
 য়োক থাকপনী মচাক অসিগ। মথী তাহোৎপা ওয়দা লৈরে।  
 মসি থোরক্রবা মতমদতা অহোৎপা পুথোকপা থবকী চাং হনমনবগা  
 লোয়ননা জৈ-শিং অসি শেংগল্লক্রে। অতদগদি জৈদা পুন্সিল-  
 লক্রিবা মচাকলিং অসিনা হকচাংগী লি'লৈ (cells) অসি যোংহু'  
 হোরক্রে।

মসিনা অচেৎপা লায়নগী যুদ্ধমনি। শিংলৈশিং অসিনা  
মথোয় মশাগী অমোৎপা অকায় পুথোকপা ওমদব। মরয়া নীখিরবা  
হকচাংগী শিহ্মারোলগী খন অহু মথকমখা ওলভলি। শিংলৈশিং  
অসিদা কতুবা মচাক হেমা লেমখাক লৈহোবগা লোয়নমা ঈচেন্দা  
চয়দ্রবা মচাকশিং অসি কোয়চেন চেন্দুনা পুয়ি। মথী তান্দোক  
কাম্বাংলিং খমোর-খবোদ্বী ফাওবা যাওনা ঈশিং যাকম, লুমাংগী  
ধুমগোংলিং অসিনা কতুবা মচাকশিং অসি পুথোকব। হোৎনৈ  
অদুবু মথোয়দা হেনভিন্না নীরিব খবকশিং অসিগী মখা পোয়বা  
হোৎনবদা মথোয় অদ্রম মরায় চারখবা ওইরে। মাত্ৰগী মতুংদা  
ওইরক্ৰিবদি অসিনি মাত্ৰদি মথী তান্দোক কাম্বাংলিং অসিনা  
ঈশিং অসি খেংহনবা হেমা হেমা ওম্মক্তিবা মাতক হকচাং  
অসি মশাগী অমোৎপা মচাক হেমা হেমা মোৎগলি।

### খাক অহুম

ঐথোয়না অচেৎপা লায়নাবু খাক অহুম খোকা খায়দোকপা  
য়াই।

অহানবা—অহানবদা হকচাংগী কাম্বাং অমা নল্লগা খরদি  
ঐথোয়না খল্লনরিবা চোকথবা অসি ফাওরকট। মতাং অসিদা  
অচেৎপা লায়ন হোয়কপা মতমসিদা মশানা ফোংদোরক্ৰিবা মওং  
অসি অমা ওইরবস্ত্র অমবু ওইরবস্ত্র অখোংবা পুন্সি অমা  
লেম্বুবা চুমখোকপা যাই। খুদম ওইনা ঈশিং যাকম যুয়িক  
এসিড, যুয়িয়া মরায় কায়না পুথোকপা ওমদ্রে হায়না খমো করিওদ্বা

লায়ং অমস্তা উত্তে হাঙ্গন লোরসি । তাঙ্গা অসিদদি চিঞ্জাক  
চুমখোকপা অনাবা অসি কহনবা য়রি ।

অনিস্তবদা—থরা হেরা চেংলবা অয়েংপা লায়নাদন' হকচাং  
কায়াং ন্ত্রগা অক্ক থরনি থরা থরা চিক-থোংপা রাওতুনা  
থরা থরা চা'ল্লকট । শিংলৈ'খ' অসি পোমথংপতা ন্ত্রনা শিংলি-  
শিং অসিগী শিংলক অসি হোব' লৈতবা মথয়া শিংলৈশিংদা  
ফাওতুনা ট্রি চেনবা ও দে । অসি ফাওবা থাকো ধাতুগী লায়না  
অসি ফাওবদা অনাবা অসি চুমখোকপা য়ারি ।

অজমস্তবদা—মসিদনা হকচাংগী করিগুথ' শিংলি শাহো  
ন্ত্রগা শাহোশিং অসি থীনা শোকই । ফিরাক, থমোয়, পেন-  
ত্রি.চ ন্ত্রগা থোয় অ'স মরার চাঙ্গথরকট অমস্ত' তিররক্তে ।  
মথক্কা 'ভোখিরগুয়' লায়ন' অসিগী থাক অসি ফাওবদা য়ান্না  
থীনা চাশিন্দবা খোক্তন'দি শিংহোবা ভমগনি । থুমম ওটনা য়ান্না  
হেনজিন্নবা থোশ্বীই যক্ষনারদা ন্ত্রগা ট্রি'শিং য়াকমদা, অশোকপা  
চাশিনবা, অহোবা মথুনশিং অদু শোক্তিন্নবা শিংলি শাহো  
ন্ত্রগা স্তম্ব (lime deposil) শেমদুনা অনাবাশিং অসি তাই-  
শিন্নজৈ অমস্ত' শোক্তিন্নজৈ । অদুবু থোয়গী ন্ত্রগা ট্রি'শিং য়াকমগী  
চাথংলবা কায়াংশিং অসি মথো ভোবা ওমস্তবস্ত, অশোকপা  
অসি য়ান্না হেরা চাশিনমথিব' ওটস্তবদি থথক মথ' তাংবা  
শিংলি শাহো কয়া লৈয়ি—ম'স হারনিও ই লৈতনা কাট্রৈ অমস্ত'  
শোক্তিব' লনাই মৌওই অদুনা মসিগী ওমঠৈ অসি শোয়দনা  
থঙই ।

মরম অসিনা পীবা যাবা খুমম স্বাংপা নত্রে। কনাগুম্বা  
 নুপা অমা চিৎ খরগী মমাংদা জৈলিং যাকম লোথোকুম্বা।  
 উসিদি মা করে অমস্তঃ তিং-তিং লাওরে। নুপা অসিনা চায়  
 মাদ্রি, তেংংন্যক, পুন্সি কুংগাটেনা তেনবা অসি ধাং থাংহিটৈদা  
 তৈরম্বা তটুগী হেরা মুংগাটৈরে মাগী মখা কস্তবা অতুনা মা  
 ব'খল বন্দুনা লৈহকুম্বা। মানা মাগী মরমদা খনবা অতু  
 অসিগুম্বা খরনি "মমাংদৈদা জৈলিং যাকম অনিদা তোবা এবক  
 অতু হেটিক ওটৈখাং জৈলিং যাকম অমস্তনা তোবা তারে।  
 কেমহোরিবা জৈলিং যাকম অসিবু খোকচিলস্তনবা নীংখিনা ওক-  
 মস্তনবা, মরম'সনা, তৈনা জৈলিং যাকমগী মথো নিংখিনা য়েংবা  
 তারে।" মরম অসিনা নুপা অসিনা চিষ্টাক অসি নীংখিনা চাং  
 য়েংলে চিষ্টিং অসি নীংখিনা কেমস্তনবা মানা লায়স্বে-শঙ্কদগী  
 (hospital) হোনা চিষ্টাক নীংখিনা চাবা হোরে অতুগী  
 জৈলিং যাকম চাং নাইনা মোইরবা মৈদগী হেরা খাংনা অমস্তঃ  
 কুগাটেনবা তৈলিংনা পুন্সি তৈরে।

অন'বা অমগী পুন্সিবু করম্বা পুন্সি তোম্বোইদগে হারবা  
 অনাবা তমনা মস্তম অমদা ডাক্তর অমদা হাংখিবা রাং অতু  
 অমুক নোহকুম্বা "ডাক্তর অতুনা হায়রম্বা, "করিগুম্বা অরিবা  
 খাতুগী লাহনা চেলহন্দুনা মতু অমুক কে'কনবা হোংনো।"  
 ডাক্তর অতুনা খলিবদি অসিনি মদ্রি চিষ্টাক পুমহোং হোং-  
 দোকুম্বা অনাবা অতুনা তচম্বা পুন্সি কেম্বদি অনাবা অতুনা  
 পুন্সি তোম্বোইদুনা বকচঃ কনা লৈবা ওম্বি। মস্তম'সিদা মাইবা

অসিগী পাউতাক অ'স চলা সাহিত্তিক ওঠেবা ভাবতা লোবা  
 যাদে। তহু ওইরবদি মৌশিনা হকচাং অসি মল্লদ্রবা অচেংপা  
 অনাবা মচাক'শংগী হিৎফম অমা ওইহল্লগনি। লায়না অসিগী  
 হেরকফম অমশং কোরঙাই থিহুনা অমশং মচগী মতুংইয়া  
 ল'চং ম'ভং হো দেত্তুনা তৈবা মৌ ওইরগনি অমশং পুজি  
 হু'শাংবা ওইরগনি।

ধাতুন। ( অরিবা লায়নানা ) নারগা করি ভোগদগে ?

ঐথোয়না থাজৈ মদ্রদি অচেংপা ধাতুগী লায়না অসিগী  
 হোংল্লকপা মতম্দি হকচাংগী ধবকপু ম'ওহল্লবা মচাক অমশং  
 হুগী অকক য'ম্ম লৈরি। ম'হোলা ল'হয়েনা করিগুম্মা ল'হনা  
 অমবু অককবা অহি'বা পোং অমনি হ'য়না লোদে। অচেংপা  
 ধাতু তপ্ত' অ'ম্মা মদম অ'দগী হোরকপনি। ব্রাইটস ডি  
 জি'গী অককবা মদম অমা লৈতে, নল্লগা ফিরাফা শিংলি শ'হো  
 চা'শনবা ( cirrhosis ) নল্লগা জঁকপ বিংলি কন'শনবা  
 ( hardening of arteries ) অচেংপা ধাতুগী লায়না অস্তা নল্লনা  
 হকচাং কায়াং খুদিংগী জঁচেন্দা হু য'ওবা মচাক যাম্মা যান-  
 শিন'শিবা অসিদগী লাগৎপনি।

অচম্মা মৌ খুদি'বা অচেংপা লায়না অসি সাধায়ন ওঠেবা  
 ময়ম অমনা থোকহনবনি হায়বা অসি যাম্মা লুনা থল্লোকপা  
 ভাগনি। মাবু তোয়না তোয়না থাজহনগনি মদ্রদি অককবা  
 চাং নাইদবা জঁশিং যাকমগী লায়ন, ফিরাফা লোকপা নল্লগা

ধিবোং ধিরিন শোকপা, অনাবা অসি চুমখোকপদগী ওইয়কপা  
 তোঙান তোঙানবা ময়মগী লমাই মৌওইগী লাইকোক অমমমসু  
 লৈলৈ । অতুবু হোজিক্তো মতমম' খাইদগী করবা ডাক্তর কাও-  
 বনা অচেংপা লায়না হায়বা অসিগী “অকরুবা লায়না” হায়বা  
 অমুক হায়নদরে ; মথোয়না হোজিক য়ারি অমসুং তম্বিরি মত্দি  
 অচেংপা লায়না অপুস্বা মৌ অতুনা মাগী পুন্দিদা তোরিবা থবক  
 অতুদগী ওইয়কই-মানা করম্মা চাবা, মানা করম্মা লেলিবা অমসুং মানা  
 কামগদবা তৌহোগদবা অতু থোশাদবদগী অনাবগী মওং শেম্মক্লিবা ।  
 ময়ম অসিনা, মসিদগী মথী তারে মত্দি, অমা ওটগে ওটয় মওং  
 অমদা লাকে লাকসমু অচেংপা লায়নাগী লায়য়েংদি অক্ষানি ।  
 তোঙান তোঙানবা মওং কয়াদা হকচাং ফগংলকপগী মওং অত্দি  
 ছোংদে । মসিগী নিয়মদি মসিনি মত্দি—হকচাংগী থবক কায়াকৌ  
 থোশিল্লোন অসিগী মথৌ হেনগৎহন্দুনা চাওখংলকপা লম্বীদা অধি-  
 বা পীদনবা, মত্দি পু'রুং অমসুং হকচাংগী থোনাঅ হেম' কনখৎহনবা  
 অমসুং মথী ভাশোকপগী থবক অতু অরেন্না লৈতনা চথরবদি শোয়-  
 দনা শিবা অ'সি খাদোকুবা শেংহনবা হকচাংগী ঈতাই অমসুং  
 হকচাংগী মচাক অসি অমুক শাজিন্দুনা শরেন ফাহনবা তাই ।

হায়রিবা নিয়ম অসি গারুবা লমাই মৌওই অসিনা পুন্দি ঙিনবা  
 নিয়ম অমা ওইনা শেমজবা তাই । নিয়ম অসিগী মমুংদা থোং-  
 মায়বা চিঞাক, চাং নাইনা পুক, পুন্নির শেংদোকপ', মুংশা যাইবা,  
 অশেংবা জুংশিৎ, ফংনবা চাং নাইনা অঙবা খাজেল তোবা,  
 পুন্নিং অমসুং হকচাং শোখাবা অমসুং হৈ-খিংনা কিজ়েং লৈতেংবা  
 অসি মাপুগি ।

ହକଚାଂଦା ଅନାବା କଂଜବା ଅନାବା ମୀ ଅନ୍ତନା ନୁଂଂ ଥୁଂଂଗୀ  
ନିରମ ସନ୍ଧ୍ୟା ଅସିବୁ ଥରା ଚାଂ ନାହିବା ଡାକି । ଅନ୍ତମ ଭୌରବଦି  
ହକଚାଂଦା ଅଚେଂପା ଜାୟନାନା ଜାକ୍ଷିରକପା ଅନ୍ତ ଶୋୟଦନା ଥିଂବା  
ଓମଗନି ।

ଅଚେଂପା ଜାୟନାନା ନାରକ୍ତବା ମୀ ଅନ୍ତନା ଅନାବା ଅନ୍ତ ଥିଂବା  
ଓମଗନି, ଟେନାଥୋଲ ଅନ୍ତଦଶୀ ନାନ୍ତୋକ୍ତୁନା ହକଚାଂ କଂଜବନବଶୀ  
ଅଚୋବା ଜନ୍ତୀ ଅମା ଶେବା ଓମଗନି ଅଚେଂପା ଅଚ୍ୟା ନିରମ ଅସିବୁ  
ହେବିରବଦି ।

ଅଚେଂପା ଜାୟନାନା ନାରବା ମୀନା ମାଶୀ ହେଲା ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ଭୌରବା  
ହକଚାଂ କାୟାଂଞିଂ—ଫିଞାକ, ଥୋୟ, ଥୋଧାଧୀ, ଡିଞିଂ ସାକ୍ତମ  
ଅମନ୍ତୁଂ ମର୍ତ୍ତ୍ୟଶୀ ମରୁପ କାୟାଂଞିଂ ଅସି ଅନ୍ତାନବଜା ପୋଥାହନ-  
ଗନି । ଅସାଂବା ଚିଞ୍ଚାକ (ଚଞ୍ଚୁଂ, ମନାମଞିଂ, ମହି), ହେ ମହିଗା  
ଡିଞିଂଗା ସାନିଶିରକପା ଥକ୍ତୁନା ଚରା ହେନବା ଅମନ୍ତୁଂ ଡିଞିଂନା ଥକ୍ତୁନା  
ଥରା ଶାଂବା ଚରା ହେନଗା ହକଚାଂ କାୟାଂଞିଂ ଅସି ପୋଥାଂଗନି ।  
ମତମ ଅସିନା ହକଚାଂଦା ପୈଶିନ୍ଦୁନା ଜେବା କନ୍ତବା ଟାକଞିଂ ଅନ୍ତ  
ଖେଂନୋକ କାୟାଂଞିଂ—ଡିଞିଂ ସାକ୍ତମ, ଫିଞାକ, ଉନଶାନଟିଂବଦା  
ପୁଥୋରକି ।

“ହକଖେଲଶୀ ପୋଥାବା” ହାୟବା ଅସିନା ତୋଂଜାଶୀ ପୋଥାବା  
ହାୟବଦି ସାନ୍ତା ଡାକ୍ଷିରବଦଶୀ ପୁସ୍ତକେପ ଲେଖା ନରକଂ ଓଃ ; ଅସିନ୍ତୁଆ  
ସାୟା କାବା ସୁଶୀ ଜାଂ, ମୈଷ୍ଟ ଅମନ୍ତୁଂ ଅସିବା ପୋଂ ଥାନ୍ତୋକନି ।

ଅଚେଂପା ଜାୟନାଶୀ କିବମ ଓଈଗେ ଓଈସନ୍ତୁ ଓଈରୋଈ ଡୋକସନ୍ତୁ,  
ପାଥଂ ଓଈରିଂଂଦା ଡାରିବା ଚିଞ୍ଚାକ ଅନ୍ତଶୀ ଚାଂଶୀ ଥରା ହନ୍ତଗନି ।

পাখঙ ওইজবা মতমদা অমহুং পুন্সিগী তানকম অসিদা মতিক  
চানা লেঙ ওংপা অমহুং খাজেল ককথবনা হকচাংগী জীবনি নক্তি  
শোমকই অমহুং হকচাংনা মহাওগী চাং লোশিনবা অসি হম্বরকই ।  
মসিনা তাকই মতদি পাখঙ অমহুং মথোক কারকপা মতমদা  
দরকার য়াম্মা ওইরখা চিজাক শা-ঙা, হেরুদ, চনাংনচিংবা য়াম্মা  
তুখদা বাবা চিজাক অসি য়াম্মা চাং তানা চাগনি ; ইচা  
চাদবা কাওবা য়াঙ ।

মীরাই চলবা মীগী চিজাক ( করিগুদ্বা অংৎপা লারনাদগী  
জাকথোকবা শারেপ্তা লৈরিবা মীনা ) নোংমদা অকোম পাইন্ট  
অংগা অথোংবা মনা মলীং অসিগী চরাগু চাগনি—চরা অংগা  
মনা ওইনা ভোবা মনামলীং, অমদনা অতোকপা মন-  
মলীংগী শিজুনা হুংখিলগী চরা ওইগনি । ওংগনা অংংবা  
মনামলীং অমহুং হৈগী মহিনা মুন্দিংগী চরা ওইগনি । খাউরা  
তাওবা, ময়্যাক্কাবা, মরুমরাং য়াম্মা থাক্কাবা অমহুং চনাং য়াম্মা  
য়াওবা চিজাক থাদোকনি । চিজাক পৃথ্বা তপ্পা তপ্পা জৈনা  
নোংখিনা শায়ডনা চাগনি । জৈশিং য়াম্মা থকপদি দরকারনি ।  
অদুবু শায়বোট-শায়দবোই ভোবা চিজাক অদু চামথোক্কাবনা  
জৈশিং য়াউম অমা কাওবা থক্কাবা কৈ ।

অংৎপা লারনা অসি কোক্কাবা হোংনবদা পোখাবা অমহুং  
তুখা ( sleep ) য়াম্মা দরকারনি । সেজপিয়ারনা হায়খিবা,  
তুখনা তেজবা পাজল শিনগংলি ( Sleep knits up the ra-  
vell'd sleeve of care ) চাং নাইবা তুখনা জীবনি নক্তিগী  
উপদগী ময়েং তাপ্রবা ময়্যাম অদু শিনগংলি ।



অচেন্দ্রা জাহন' য়ে'নংগী'জ'জ' লায়সে' খুদিংক চাং নাইবা  
 য়েংগনি । চিষ্টাক, মুংখ, জি'খং, মুংখিৎ লায়সে অমসুং জুখা  
 পুস্কমক অ'স লায়সে'গী পাঠে' ৩২১ম । জাহন' তায়োজ'না  
 হকচাং কং'ল'বা হে'ল'ল'বা ঐখো'গী হকচাং অ'স য়া'না তপ্পা  
 ফগৎহল্লি মরমদি অচেন্দ্রা জাহনাগী লায়সে'দা মমদুনা লায়সে'বা  
 য়ারোই । ইদ্রাকী অমসুং ২৫০০গী পোং চাবা ( medicine and  
 drug ) অমসুং থেরাপিটিক লায়সে ( therapeutic ) অসিনা  
 হকচাংদা লুগ্গবা মতো অম' পেরি । মরম অসিনা মথোয়খিং  
 অ'স চাং নাটপব' চা'মাইনবা হো'ল'ল'বা য়ারিব'ম'থৈ জীতিগ্ন-  
 রোষ্টপব'নি, হকচাং অ'সব' মনুং মপাল নার'ব'দি হকচাং অ'স  
 নৌংখিন' থংগনি অমসুং ৩২২ম হে'ল'ল'গ'ন ; জীবনি শক্তিগী মহি  
 জি অ'সিব' হু'ল'ল'ল'বা, থো'ম'স অ'সিনা অ'লো'বা মুংখিৎ হো'ল'ল'বা  
 নু'খ য়াইন'ব'গী'দমক অ'লো'বা উন'খা থম্ব'ব, হকচাং অ'সিনা নৌংখি'বা  
 লাহো' লাগ'ল'বা অমসুং লায়সে'দগী ও'ক'থো'ল'বা পাঠে' থম্ব'বা  
 অ'লো'বা চিষ্টাক চার'ব'দি, অচেন্দ্রা লায়সে অ'সি কে'ক'নি ।

## নেচর কিয়ে'র অমসুং হকচাং

মী অয়ান'ন বিজ্ঞান অ'স য়া'না পাঠ'র'ক্রে । পান্ফমসু থোক'ই  
 মরমদি বিজ্ঞান' পোং খুদিংকপু চাং য়ে'ল'ল'বা মতুংদা ফংল'ক'পা  
 অচু'খা মরম অ'দুনা উল'ল'ব'নি । মাদুগী মতুং ইদ্রা থব'ক খুদিঙ  
 "বিজ্ঞানিক ও'ইবা" হায়'বা য়াই'হ'সিন' জীতিগ্ন'র'ক্রে । নেচর কিয়ে'র  
 লায়সে অ'সিন' নিয়ম নাইবা, চহি ক'রা চাং য়ে'ল'ল'বা মতুংদা

କଲକତ୍ତା ଲୋକିଂ ଓହେବା ମସିହା ବିଜ୍ଞାନିକ ଲାୟସେ କୋହି ।  
ହୋଜିକୌ ଡାକ୍ତରଗୀ ଲାୟସେ ଅସିଗା ସାଧା ଖେନେ । ଡାକ୍ତରଗୀ  
ଲାୟସେନା ଅନାବଶିଷ୍ଟ ହିଦାକୌ ମତେନା ସେଂହେ ଅଦ୍ଭୁତା ନେଚର  
କିସୋର ଲାୟସେନା ଚିକ୍ଷାକ, ପ୍ରକୃତିଗୀ ଚିକ୍ଷାକ ମତା ଅମନ୍ତ  
ଜାଣେନ୍ତୁନା ଲାୟସେଂହେ ।

ହିଦାକୌ ମତେ ସାଓଦନା, ପ୍ରକୃତିଗୀ ଚିକ୍ଷାକ ମତାଗୀ ମତେନା  
ଅମନ୍ତ ମହୋଦୟୀ ଜାଣେନ୍ତୁନା ନୋମଜୁନା ଲାୟସେବବୁ ନେଚର କିସୋର  
ଲାୟସେ କୋହି । ଅମନ୍ତା ମହୋଦୟୀ ଚିକ୍ଷାକ ମତା ଅସିଗୀ ଅର୍ଥନା  
ଧରା ଚିନ୍ତବା ସାଓଦନା ଗିନି ହାସବା ଧରା ଚିନ୍ତଜେ । ମହୋଦୟୀ ଚିକ୍ଷାକ  
ମତା ହାସବାଦି ମେ, ଜିନିଂ, ବୁଝିଂ, ଅତିସା ଅମନ୍ତ ଲେପାକ  
ଅସିଗା କୋମନା ଲାୟସେବବୁନି ।

ହକଟାଂ ଅସି ମଟାକ ମତା ଅସିବା ଜାଣିବା । ମଟାକ ମତା  
ଅସି ଟାଂ କାନ୍ଦନା ଧରବା ମୋ ଅଦ୍ଭୁତାବୁ ଜୋରନେ । ମସିହା ଶ୍ରୋତାୟନା  
ବେଲେନା ଓଫ ଡ ଟି କୋହି । ମୋହେବା ନାସିବା ଅସି ଟାଂ କାନ୍ଦ-  
ବଦଗୀନି । ଟାବ ଟାଂ କାନ୍ଦବା, ତୁବା ଟାଂ କାନ୍ଦବା ଅମନ୍ତ ପୋଥାବା  
ମତମ କାନ୍ଦବଦଗୀନି । ଅନାବା ଧୂମିଂଗୀ ହୋରକକମଦି ଟାବା ତୁମଦବା  
ଚଳନବା ଚାଳିନବା ଅମନ୍ତ ଅମାବା ଧିବଦଗୀନି । ଜ୍ୟାଂ ଧୋକ-  
ହଳବା ଅମନ୍ତ କନ୍ଦବା ଚିଂଧୋକପନା ଅନାବା ଧୂମିଂଗକ ଚଳ ନାଜେ,  
ମତମ ଧେନବଗୀ ମତୁଂହେନା ଲାୟନା ମାରି ଧେନବଦନି । ମୋହେବା ହକଟାଂନା  
ଚାଉରବା ଧୋଲମ ଅନି ଲେ—୧ନା ଚିକ୍ଷାକ ଚାଳିନବିଜୁନା ହକଟାଂଗୀ  
ଅକ୍ଷୟ ଶ୍ରୀଧୁନା ସେନବା ଧୋଲମ. ଅତୋଜା ଧୋଲମ ଅନା  
ଚାଳିନବିଜୁନା ଅଦ୍ଭୁତା ମଧୀ ମକୁର ଚିଂଧୋକଜୁନା ହକଟାଂ କନା ଧରବା

অসিনি। অসিগী চাং কায়রগা নারকষ্ট। লায়না অসি মখল  
৩ খোলা খায়নোকই:—(১) হোবা কুইড্রিবা (acute disease)  
(২) মরা চেংলবা (chronic disease) (৩) অমন্তুং অয়োইবা  
থাক (destructive disease)

চিঞ্জাক ওইনা চাদনা কাপশিনবা হিদাকশিং অদু হিদাক  
নন্তে; হুনি। চাবা তুমদনা চাশিনবন্ত হুনি। মরম অদুনা হুশিং  
অসি মতম কুইনা হকচাংগী মচি মচি খুদিংদা পৈশিন্দুনা লৈরগা  
মদুনা পুমদুনা নক্তগা লোথোকহে'দ্রব'দি লায়না মখল মখল  
ওল্লকই। হকচাং অসি যান্না কুপগ্রবা পোৎনি। হিদাক  
খাখিবা হকচাং নন্তে। মরম অদুনা মফম, মতম য়েংদুনা অকবা  
চিঞ্জাক চাবা তাই। যারিবা মঠে হিদাক লীজিন্নগলু। মমাঙউঙে  
ইপা-ইপুশিংনা হিদাক লীজিন্নখিদে মনা মশিং অমন্তুং উইহে রাইহেডনা  
লায়য়েংবা ওমখি। মখোয়না হেজা মশা কৈ অমন্তুং পুজিবা হেল্লি।  
হিদাক চাওখংলিবমতিক লায়না লুবা হেজিন্নকই।

হকচাং কবগী কান্নবা অসিদি শিংখাডুনা লোইবা ওম্বা  
নন্তে, স্বামি ভিবেকানন্দনা অনুল্লা ডাকপিদ্রম্মী “হকচাং কন্তনা  
লাই নিংদবগী শক্কপুদি, শা চাও, কাংটেকুংদা বল খান্নো,  
হকচাং কন্তনা খমোয় মকা লামদনা লাই নিংবদগীদি হকচাং  
করগা মোমোন নোকপা মায়খোংগা লাইনিংবনা ঈশ্বরগী মনাক্তা  
ধুনা নকশিনবা হেল্লি।” হকচাং করবদি লাইবিক পাবদা ধুনা  
কাবা ওমই অমন্তুং কাউগন্দে, পুন্নি ভোলোইনা হিংদুনা পুজিগী

অনোংবা খরুক নোংখিনা পাঙখোকপা ওমট। পাক্সলনা লসি  
হায়বা ইপা ইপুী ককপা সাজ্জবা প্রমাসি।

হকচাং নামনবা উপায়দি লামস্রিমথে চাবা য়াদে। লামনবা  
চাম্বল্লবদি হু ওলি। সারিবা মঠে ছমাং খোকদবা থবক অমসুং  
খাজেল ভোবা তাই। ওম্বমথে অথুক নল্লগা ছমিদাংদা খোঙনা  
মাইল ৫/৬ চতুনা হরা চাবা তাই। অথুক পুং ৬ তগী ৮।  
কাওবা অচগা ছমিদাং রাইরম ক'লেন্দা পুং ৫ দগী ৬। কাওবা  
ছুংখা রাইবা য়াম্ম কাম্মগনি। অতুবু হকচাংগী কিবমদা লৈ।

চাক, হরাই অমসুং ও অসিনচিংবা চিজাক থরা অসিদি  
নাচিবা হকচাংগী থবক কম নোম্বা মৌগী চিজাকি। কোকৌ  
থবক ভোবা মাগীদি মনামগীঃ অতেকপা অমসুং অতেকপা হেরা  
অমসুং মহি মনাইনা কবা হেল্লি। থাউ অমসুং মক্সমরাংদা  
কা হেরা তাউবা চিজাক হেরা চাবা কস্তে। বেরি চুরুটন'চংবা  
মৈথুগী জ'৭, যু, গজানচিংবা মরাই কাব পোং, চা অমসুং কোফি-  
নচিংবা মরাই কাবা পোংখিং অসিদি চিজাকৌ মনুং চন্দে।  
মরাই কাবা পোংখিং অসিনা খুদুম চলজনখিগনু। লায়না  
পুন্নমকপু কোকহনব' ওম্বা হিদাক্তি চরা হেনবনি।

অরোইবদ হারজনিওবদি হকচাং অসি কদুনা পুন্নি ভো-  
লোয়না পাক্সবা হোৎনবা অমসুং খোদাং মপুঙ কানা পাঙখোক্সবা  
হোৎনবা।

ঈশিং অসি লায়য়েংবদা খুইদগী কাম্মরবা মচাক অমনি।  
হকচাং মনুংদা লৈরিবা কস্তবা পুন্না ঈশিং ভোংবা, খোম্বা, হিগা

যেবা অমন্তুং হকচাংদা লৈবা চন্নদবা মচাক মনিয়া চিংখোকপা  
 যাই। ঈশিং মতৌদি নিয়ম থর। ইনবা তারে। অহানবদা  
 য়াংলেন তীংমবা খুদেং, নিঙ তীংনবা খুদেং অমন্তুং খুদেং  
 তীংনবা খুদেংখিং অসি হারবা শেয়া তারে। হকচাংগী খুই-  
 দগী মরু ওইবা শরুস্তি য়াংলেনি। মসিদগী শিংলি খুদিংমক  
 হোরকই অতুগা মাথাগা শরুরিবা অচোবা শিংলি অহু য়াংলেন  
 মন্তুংদা চেল্লি। অহুনা য়াংলেন অসি খুইদগী মরু ওইবা মকল্লি।  
 মর। অহুনা য়াংলেন তীংননবা, য়াংলেন হিপনবা খুদেঙ অমা  
 দয়কার ওই। খুজিন অমন্তুং শম নস্তবা হকচাং অপুয়া শিংলি  
 ওস্তনি। শিংলিশিং অসিদা কত্তবা অহু লৈরিবমঠে শিংলিগী  
 মপাকল হল্লি অমন্তুং হকচাংগী থবক্তা য়ায়া অখীনবা ওইহন্দুনা  
 শিংলিগী লায়বা পোকহল্লি। নাদ্রিবা উকিল, ডাক্তর, ওয়া,  
 অসিনচিংবা যীওই করানা য়াংলেন ঈশিং চাং নাইবা তীংমদা  
 হকচাং ফগৎহনবা নস্তবা অগাওবা লৈতে। য়াংলেন ঈশিং  
 তীংমবা হকচাংগী কাচোন কোয়া শীন্দুনা কহল্লি। নোংমদা পুং  
 ৭/৮ ভাবদা ন্তুগা মুংখিল পুং ৩/৪ গী মন্তুংগা মিনিট ৩০ দং  
 তীংলবদি খুদস্তা মন্তুগী কামবা ফল ফংগনি। মসি চাক চাট্রিঙে  
 ন্তুগা চাক তোকলবা মন্তু পুং ৩/৪ লৈরগা তীংগদবনি, ঈশিং  
 তীংলিঙে মন্তুংদা কোক্তা ঈশিং তত্তনা খাগনি, কোক তুমদুনা  
 ঈক্কখোকদবনি।

য়াং তীংলবা মন্তুংদা নিঙ তীংমবা খুইদগী কবা হেল্লি।  
 অহুবু ওইমবন্তু নিঙতা তে ওয়া তীংবা যাই। নিঙ তীংবা অমন্তুং

হাংলেন তীংবা অনিমক্তা কোক্তা ঈশিং অইংবা য়েংপা নক্তগা থোম্বীয়। মসিগী অকল্পবা চাং অমা লৈতে। মী অদুগী নক্তগা নারিবা মী ওদুগী তীংবা ওম্বগী শক্তি মতুংইয়া তীংবা তাই। মসিনা মাংবা য়েংলেন্দে, চাংবা তুমহল্লি, তুম্বা ওঙাইহল্লি, চিক-থোংপা কহল্লি, ঈশিং মরীগী লায়না কহল্লি, কোক ওঙবা কহল্লি, রাংল নীংখিনা খনবা ওমহল্লি অমসুং ঈশিংসাকম ইংনা থম্বা ওমই। অমুক অমসুং মুমিমাংরাইদা মুমিৎ থুদিংগী অনিরক অনিরক তীংবা ওমলবদি লায়না অপুস্ব কোকপা ওমই। অদুনা লায়না অমসুং অনাবনী ফিবম মতুং-ইয়া ঈশিং তীংবা তাই।

ঐথোয়না মথকৌ ঈরুজবা অনি অ'স অমুক্তদা অনিমক পাঙথোকপা য়াই। য়াংলেন তীংবা লোইয়গা নিঙ তীংগদবনি। য়াংলেন তীংবা মতমদা য়াংলেন তীংবা লোইদ্রিঙেদা মরক্তা অমুক্তং কমগদবনি। মরক অদুদ য়াংলেন অ'স কিনা তৈথোকপা থুৎ অনিনা কংবা নান্দুনা হকচাং শাংলবদি য়ায়া কান্নে। অদুগা মিনিট ৫ রোম অমুক তীংখিগদবনি। মসি তীংবা লোইয়গা নিঙ অমুক মিনিট ১০/১০ রোম তীংগদবনি। মাছু ওইয়বদি ঈশিংতনা লায়ংয়েংবদা অক্লবা লায়না কাঙবা কোকপা ওমগনি, থোঙদা ঈশিং অশাবা তীংতুনা কোকৌ অশাবা লোথোকপা য়াই অমসুং হকচাংগী মকম থুদিংদা লৈবা অনাবা কহনবা ওমই। য়ান্না লুথুবা লায়না য়ান্নায় অমসুং অয়েইবা থাংক্তা লৈয়বা লায়না (destructive diseases) নচিংবা লায়না কাঙবা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা কল্ল তীংলগা লায়না কবা ওমই।

হকচাংগী নারিবা, চিক্রিবা মফমদা কি অচোৎপা (পোপলি পোপলি শুমদোক্লবা) য়েৎপা অসিসু য়ায়া কান্নে। মসি নোংমদা ২/৩ লক য়েৎপা য়াই। কি অসি য়েৎলগা থবক অদুম ভোবসু কায়বা লৈভে। অহিং তুংদসু য়েৎলস্বা কায়দে। কি অসি শারিবা মতমদা অহিংবা লুপ্পগা অমুক শিনবা য়াই।

য়ায়া কায়বা অমনা pack হায়না কোবা কি য়েৎপা অমসু লৈরি। চোৎলি চোৎলি ভোবা কি অদু মরোল ৫/৬ থুপ্পগা হকচাংগী চিক্রিবা মফমদা: য়েৎশিনগনি, মাত্গী মথক্তা শামতুগী কি অমনা অমুক মরোল ২/৩ রোম য়েৎশিনগনি। মসিনা হকচাংগী অচিকপু য়ায়া থুনা ফহনবা গুমই।

লৈপাক অসিসু লায়রেংবদা য়ায়া কায়রবা মচাক অমনি। লৈপাক্তি লৈখৌ লৈপক নক্তগা চাংগী অতোঙবা মফমদা লৈবা লৈপাক, কংদ কংদগনা লৈতোং অমদগী লৈবাক অদু লোরগা মাত্গা লৈঙোইগী অরুক ২৫% য়াওননবা ভোংনহনগমবনি। লৈপাক অদু লুংলাদা কংনা কোদোকনি, অকংবা লৈপাক অদু কুপ্পা শুগাইগনি, অকুপ্পা লৈপাক অদু অকুপ্পা চালোবি অমনা নিকথোকনি অমসুং লুংজং অমসুং মিংবেল মকুপনচিংবা লৌথোক-নি, অকুপ্পা খেংলবা, নিকথোক্লবা লৈপাক অসি ঈশিং অজ্জংবনা নপ-নপ লাউনা থিৎকনি, মাত্গনা হকচাংগী অচিকপা মফমদা থোয়গা চিকপা, নারি অমসুং অশাবা লায়না ফহনবা গুমই। মসিদা নক্তনা থাঙনা নোকপা মফমদা ঈশিং অজ্জংবা থোবা লৈপাক থোয়, য়ায়া কৈ। লিঙ্গা চীকপা, থরস্বীনা চীকপা

মকমদ। লৈপাক থোয়বশু মহু মাওহনবা ওমই । হারিবা লৈপাক অসি মাওহল্লাইদবনি । হকচাংদগী লোথোবুগা হায়বদি থোয়া লোইরবা মতুংনা অমুক জুশাদা ফোদোকদবনি, মাহুনা কংলগা ওকথায়বগা অমুক থোয়া রাই । অহুয়া হুয়া হুয়া জীজিহগদবনি ।

মৈশাগী লায়স্বেং হায়বদি মুশাবুনি । মহাওউগী অংল-  
কন্দনশিংনা সূর্য্যব পূজা ভৌংগী মরমদি জুশাদা রাওরিবা কারবা  
ময়াম অহু ওউদুনা ভৌরিবনি । মুশাানা অনাববু ফহনদা  
নন্তুনা তুংদা থোবুগদবা অনাববু ফহনবা ওমই অংসুং ওক-  
থোকপা ওমই । মুশা অসিবু মহোশা লায়স্বেংগী কাংবুশিংনা চিষ্টাক  
অমনি হারনা লৌবগী অর্থ রায়া লৈয়ি । অপূনবা (unity)  
হায়বা অসিনা পুংল মহোশাগী (Life Natural) অহানবা  
নিয়মি (Basic Law) নি । অহুগা নিয়ম অসিবুশু জুপচিনবা  
য়াবা থাংইদগী মরু ওইবা মওংদি হকচাং অমসুং লায়না অমত্তুনি  
হায়বসিনি । মসি রায়া কুপখিবা মরয়া থত্তবদা লুনা থোকই ।  
মশা ফরিবা মী অমদা হু ওইবা হিদাক অহু অনাবা মীদসু  
মওং চিদিংদা হিদাক (medicine) হুনি হায়না লোগদবনি  
হায়বা অসি য়ায়বা নিয়ম (unity of law) গী অর্থগী পাঙ-  
থোকপা য়াবা নিয়মি অহুগা অমরোমদসু মশা করিবা মী অমদা  
চিষ্টাক ওইরিবা অহু অনাবদসু চিষ্টাক ওই হায়না লোগদবনি  
মুশাানা চিষ্টাকি হায়না উংলা ওউবদি, মহোশা লায়স্বেংনা লায়স্বেং-  
বগী উপায় অমা ওইনা চেংনা থাজনববা অমা ওইগনি । হকচাং  
শাগংপদা মুশাগী শক্লে (role) করিবে ? মুশাবু



কল্পিতদয়ক। চিত্রক কোরিবনো? কল্পিতদয়ক। মসি চওদবা  
স্বাভাব্য পোৎ অম্বা ওইরিবনো হায়ব স্বাভাব্য অসি মখাগী স্বাভাব্য  
থরা অসিনা পাউথুম ওইনা উল্লি।

হকচাংগী শাহোদা (animal organism) চাঙ্গীমবদবী  
হোরদুনা, চাকখাও, থীবোং-থীরিন অমসুং থবোটে, জীবিং স্বাক্ষমদা  
অমসুং উনখাদা চিৎখোকপনী থবক অসি ভৌদুনা ঐখোয়না  
মওং মখল মখল পাঙথোকই। মওং পুয়মক অসিনা পুনশিগ্নগা  
ঐখোয়গী পুল্লি আই। চাউরাক্তা হায়বদা ভোঙান ভোঙানবা  
থবকশিং অসি শরুক ময়গী মসুং নেনবা ভাক্তনি। ইহান হান-  
বদা অহিংবা পোৎচঙ হেনগৎহনবা হাওবদি চাউথৎলকপনী মওং  
অসিনি। লৈখেমনোন (evolution) গী থাক্তা স্বাভাব্য  
পৃথিক স্বাভাব্যগী পীকপা থাক্তগী স্বাভাব্যগী চাউবা থাক কাওবগী  
পুল্লি অসি পীকপা পোৎ (cell) অমদগী ভৌরকপনি।  
ঐখোয় পৃথিক মিলনা মথক উনবা পীকপা পোৎথক অমদগী  
হে'রকপনি। পোকলকপদ ভায়রিবা অঙাং অমবা পাউণ্ড ৬ ভগী  
১১ কাওবা অদুগা চ'হ ২৫ সুরবা মীনা পাউণ্ড ১২০ লুমই।  
অকোনবগী থাক্তদি হকচাংগী অক্সা হেনগৎলকপা লেপই, অহ  
ওইরবনু শি লি শিংলাং ময়াম অসি স্বাঙ-ভাকপা স্বাওদুনসু, পুল্লিগী  
অরোইবা কাওবা চাং কারহন্দনা থমই।

অনিশুবদা অরোয় অথম নাইদবা মৈশা পীবা অমসুং থবক  
পাঙথোকপা অসিনি। ঐখোয়না চংপ', শাল্লাবা, চাঁ কাবদা,  
একাগাড়ী ভোংবদা, লাইরিক পাবদা ঐখোয়না থবক লেপা নন্তে।

ঐখোয়না অলিবদোনা তুয়বা ফাওবনা ঐখোয়না চাং নাটবা থবক ভোরিবনি । থমোয় চাং কায়হন্দনা পুরিবা. চাং নাটবা হুংশা স্বর হোজিবা, ইন্টারনেল গ্রাণ্ড. হকচাংগী কতবা শুংদোকবা কায়ং ( excretary organs ), মসিগীস্থ মথক্তা শিংলিগী অপূমবা অতুগা অতৈ অতৈ ।

অহমশুবদা চিঞ্জাক হায়না থঙংদুনা ঐখোয়না চিন্দ চান্‌রবা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা পোৎশিং অসিবুনি । চারিবা চিঞ্জাকশিং অসিবা থীবোং অমশুং থীরিন্দা য়ানশিম্বরে নগী অহোওবা ( chemical change ) অমা ওইহলি, মতুগী অকবা শরুকা হকচাংদা চুপশিন্দুনা হকচাংগী মফম থুদিংদা শন্দোকট অতুগা লেমহোবা কতবা শরুকা মপান্দা থাদোবরুবা হোৎনে অমশুং থাদোকই । হকচাংদা চুপশীনথবা অকবা শরুক থজিক্তং অতুনা হকচাংগী অক্লবদা হেনগৎহরুবা হাপচিঅথি ।

স্বর হোনজিনবদা, নোংথক্টা মুংশিং ( air of the atmosphere ) অ'স চিংশিলি অতুগা থরা কতবা মুংশিং অতুনা হোনদোকই । ভাহোকথিবা অমশুং অহোংবা মুংশিং অসিবা হোজিক্তকপা মুংশিং অসিদগী চাং ( volume ) থরা হট্টু অমশুং অক্লবদা হেল্লকই । স্বর হোনজিনবদা রাওবা ওজিক্তেন অতুনা চাথিবা চিঞ্জাক অমশুং কতবা মচাকশিং ( waste products ) ব চাকথোকই । হোনদোকইবা মুংশা স্বর অসিদা থোরিংগী চাকথেক্তবা ( process of combustion ) অসিগী মুংশিং মনিল থেংদবা মুংশিংকী ওইবা মথী মকুম ( gaseous

end products ) যাওতে । জ্বংশিত-বনিল যাওদবা মথী হায়-  
বদি মলং অমসুং মতি অসি ক্রীশিং মাকম অমসুং উনশানিচংবা  
তানথোক্কাবা খোংলমশি-দা তানথোকই ।

মসি-১ পুন্সিগী হৌ ( essence ) নি । হায়রিবা খৌরাংশিং  
( process ) অসি চাউরাক্কা হায়রবদা কালুপ অনিগী মখাদা  
লৈ—লৌশিমবা অমসুং তানথোক্কা । হিদাকৌ মৌশিংনা অকোন-  
বগী অ'সদ খৌশাবিদে অদুগা মনোযোগী লায়রেংবশিংনা অকোনবগী  
সিদা মপাক্কা হাঙ্গি, খোংলম পুবা হায়বসিনা হকচাং শেমগৎ-  
পদগী হেয়' দরকার ওই ।

জিঞ্জাকৌ পাক চাউরবা খৌরাং 'সি পাঙথোক্কা, হকচাং  
অসিদা অকার অতোয় শেমফম ( Workshop ). ল্যাবরটরী ( la-  
boratories ), মাকম ( factories ) অমসুং লীনজ্ঞনকম  
( arrangement ) নচিংবা মখল খুদিগী লৈরিবনি । শেল  
( cell ) খুদিংমক শুংকল্পি ; অনোবা জিঞ্জাক পুপুশিক্কাবা অদুগা  
লোইরবা পোৎপু চন্দোক্কা গ্রাণ্ডনা ( glands ) না থবক তোই ।  
মচেৎ মচেৎনা অমগা অমগা চারবা থবক তোদনা, অয়োবা  
থাক ওটনা মপুংগা মারনা থবক তোরিবসিসু অঙকপনি ।

নৌরবা অমসুং পাক চাউরবা হকচাংগী ( mechanism )  
অসি পাঙথোক্কা লনাই মৌওইবগী খৌরাংবু হেনগৎহনবা অমসুং  
হনুহনবা ওয়া চাংনাইহনবা অমসুং খুদ্রম চনবা ( control )  
দরকার ওই । য়োক থাকপগী খৌরাং অমবু হেনগৎহনবা অমসুং  
হেনগৎহনবা অমসুং ফহনদবা ( countermand ) অসিগুহা

ଚାଙ୍ଗାହଇବା (regulator) ଲିଂ ଅସି ଡିଲୋ କ୍ରାଉନ (Idocrane land) ଅସିନା ଲେ ହାୟବା ଅସାନ୍ତା ଯୋନା ଥବନରେ । ଚାଙ୍ଗ ନାହିବାଲିଂ ଅସି ମଧୋୟ ମଧୋୟଗୀ ଥବନ୍ତା ଡୋପ-ଡୋପାରି । ମଧୋୟଦା ହେଲା ଲୁହା ଥବନ୍ତା ନରାଧିକ୍ରବଦି, ମଧୋୟ ଅସି ଅସାବା ଥାଉବା ତାହି ଅଦ୍ରୁଗା ନାରକପା ତାହି, ଅସିଗୁହା ଡିଲୋ କ୍ରାଉନ ଅସିନା ଅନାବା ଓହେଇଲି ।

ହକଚାଙ୍ଗି ଯେଥାବୁ ଚାଙ୍ଗ ନାହିବାଲିଂ ଅସିଗୁହା ଡିଲୋ ଅସିବୁ ହକଚାଙ୍ଗ ଯୋକ ଥାକପଗୀ ଥୋରିନା ଚାଙ୍ଗ ନାହିବାଲିଂ ଅସିନି । ମକମ ଅସିନି ନୁଂଆ ମଞ୍ଜା ଅସିନା ହକଚାଙ୍ଗ ଲେମଗେପଦା ଚଢ଼ାୟବା ଯାନ୍ତବା ଅସିନି ।

## ପୁରୀ ଲାଘବେ

ସାଂବା ରୈଖେପା ହାୟବସି ହୋଜିକୀ ଚାଓଓଲବା ଯୋଧିଂଗି ମହୁଂଦା ବାହିଦଗୀ ଡମଧୀନା ଥୁଲବା ଲାୟନା ଅମ' ଓହେଇବନ୍ତି । ସାଂବା ରୈଖେପା ଅସିନ୍ତୁ ଅତେ ଅତେ ଲାୟନା—ଲୋକଧୁ'ବା ଅମନ୍ତ ଲୋକ-ଧୁ'ବା. ହକଚାଙ୍ଗ ଚିକପା (rheumatism) ହରା କଂଧୁନଚି'ବା ଲାୟନା-ଗୁହା ମହୋଦୀ ଲାଘବେଦା ଥାକ୍ରବା ଅଦ୍ରୁଗା ଲୋୟନା ଯାଦୁଗୀ ଅସାଂବା ଲେତ୍ରବା ନିୟମ ଯସାଧିଂ ଅସି ଡିଲୋବଦି ଲାୟନା କବା ଓମହେ । ଅସାଂବା ଯାନ୍ତା ଧୀନା ରୈଖେପା ଓହେଇବଦି ହଧୋଗ ନରାଗା ପ୍ରବନ୍ତାମ ଥରା ଡୋଢାନ୍ତା ତୋରଗନ୍ତୁ ଲାୟନା କବା ଓମହେ । ଅଦ୍ରୁ ଓହେଇବନ୍ତୁ ସିନା ଲାୟନାନ୍ତି ଥାଢ଼ିଲେଂବା ହୋରକକମ ବିବା ଓମଦବା ଯସନ୍ତା ଲାୟନା ଅଦ୍ରୁ ତଲେନା କୋକପା ଓମଦେ, ଯସନ୍ତା ଅହବା ଶ୍ରେଧୋୟଗୀ ମହୋଦୀଗୀ

অন্নানবদা হৈনব্রবা লমচং খরা শেমদোকপা নরকারনি । ইহান  
হানবদা ডাক্তরগী হিদাক চারোয়দবনি অমন্তুং লায়নাসিগী মরমদা  
ডাক্তরগা খরবা চুমদে ।

হোজিকী বিজ্ঞানী চিঞ্জাকী মরমদা কুপ্পা নৈনদুনা কংলে  
মাত্তদি চিঞ্জাক। হকচাংগী খাইদগী করবা হিদাক্রি ; মসিনা লায়না  
অপুন্না কোকচনবা ওমই ; মসি খাইদগী অচুন্না অবা ওটনা  
ডাক্তর কাংবুনা লাউথোক্রি । খাইজশেংববস্ত্রি মসিদতং অচুন্না  
মচাক অমনি । চিঞ্জাক ফরগতা যাদে । লায়না হোরকপগী  
মরমদি অকবা চিঞ্জাক অত্ন মতমচাদনা, চাং হেয়া, মওং লায়না  
লীজিগুবা অসিনচিংবা অন্নানবা করাদগী লায়না হোরকই । হার-  
রিবা অসিদন্তু রাস্তা কাগুবা লৈ । মহিলা অমন্তুং শন্দোকনবা  
লায়না করাদা চিঞ্জাক। শিনিঙাই ওই হায়বসি অন্নান্বা ডাক্তরনা  
খাজনরি । কেলোরি থিওরীদা খাজতুনা চিঞ্জাকী মওংদা অনোবা  
পুথোক্তুনা ডাক্তরশিংনা মাংবা বৈখংহনবা ফহনগনি হায়বসি  
ওইথোকপা য়াদে । মথোয়না থল্লিবা লায়নাগী হোরকফম অত্ন  
মথোয়না শিংবা থিবা কংদে । মহিক্সা লায়নাগী হোরকফম নন্তে;  
লায়না অসি কলনি ।

হোজিকী মতমদা চাং বাইনা চাকখাও থিবা দানা থোফ্রে ।  
ডাক্তর অমন্তুং সাধারন মৌশিং অসিনা চাকখাওনা পাঙথোকপা  
থবকী মওং অসিনা নৌংখিনা খঙদে ।

ডাক্তরশিংনা অন্নান্বা চাকখাওদি মশা ওমজবনি হায়বা অসি  
খঙবা ওমদে তলোংবদি চাকখাওশিং অসি মশা ওমজবনি । মশা

করিবা মী অমনা অকরবা মতম অমনা চাখিবা চরা অদুগা মহাক্সা মাংধোক্কপগী মতম অদু নীংখিনা থিজিন্নি, তখেন্দি মশা করি অমন্তং চাকখাউদা থুদোংখিবা লৈত্রে হায়না খঞ্জরিবা অদুগুয়া অযান্ধা মৌশিংগী মওং য়েংলগদবনি । মন্তুয়া কৈ হায়না খঞ্জরিবা অসি অরানবা ভাস্তনি । হায়রিব চাং-য়েংলিবা মৌশিং অসিগী চাক চাখিবগী মতম অমন্তং মাংধোক্কপগী মতম অসি য়েংলুরবদি মুমিৎ হুন্নি নজ্জগা মরিনি কামৈ । মথক্তা হায়রিবা নিয়ম অসিদগী ঐখোয়না খঙলে মাতৃদি মশা করিবা মী অমনা অমন্তুয়া মুমিৎ মরি মঙাদি লৈরগা মাংলি । মসিনা মশা কবগী খুন্নি । মহোৎসব লায়ংয়েংখিংগী মৌওইখিংনা হায়নিংলি মাতৃদি লাল্লাবা বারেপ্পি অদুগা হোজিকী চাওখৎলবা চাকখাউখিং অসি অযান্ধা মশা উমজবনি অদুগা হোজিকী চাওখৎলবা মৌশিং অসিদি মশা করে হায়বা অসিদি হায়নিংদে । লায় অকবা চিজাক চারিবা মৌশিং অদুগী অকবা চাকখাউখিং অদুন্তু মশা উমজবনি । ঈনাক খুল্লবন্ত লাইরবন্ত লায় চাবা অসিনা হোজিকী চেনবী অমা ওইরে । লায়না অসি মরুদা অমন্তনি হায়বসি নন্তবা অতৈ নিয়ম অমা লৈবা উদে । মসিগী অমন্তা ওইবা মওং অসি তোঙান তোঙানবা লায়নাগী মওংখিং অসিগা কারল চেনরোই নিংই, অসিবু মসিনা লায়না অমন্তনি হায়বসিগী অচুন্না তর্ক অমদি ওইদে ; হোজিকী বিজ্ঞানন্তু মরু ওইবা তিল্লকমখিং অসিদি লেং-দবনি হায়বা অসি জায়না যানরবা বাকম অমদি, জ্ঞান লৈজবা মৌশিংনা মরাম অসি উবদগী তোঙান তোঙান উজবনি । লায়না-

শিংগী হোরকক্ষমস্তু অমতনি। মসিগী হোরকক্ষমদি মহোশাগী  
নিয়ম কায়না লৈবা, চাবগী নিয়ম কায়বা অসিনি। মৌবু খঙপে  
হায়বদি মৌবু খঙবিনি হায়নৈ। মসিগী মল্লতা মৌবু খঙপে হায়বদি  
মৌওইবগী চিঞ্জাক নৈনবনি হায়বনা হেহা কৈ। সংসার জীবন  
অসিবু খল্লুবদি মৌ হায়বা অসিদি মতম খরগীদমস্তা হকচাং  
অমস্তুং খায়বু পুঞ্জবতনি। মথোয় অসি অসি চিঞ্জাকগী হোরক-  
পনি অক্কাগী মথোয় অসিগী চাংখৎপা অসিস্তু চিঞ্জাক চুম্ব চাবদা  
লৈয়ে।

পুঞ্জিবু খংজবা জিবন্দ চিঞ্জাক ফৎন্দবতা নস্তনা অ'হুগী  
জীবন্দস্তু কৎন্দে। মরম অদুনা লায়না হায়বা অসি কস্তবা  
চিঞ্জাক মতম নাইদনা চাখিবা মরমা লায়নাস্তু কস্তবা চাখিবা  
পোৎ অদু খাদোস্তুনা, অকবা চিঞ্জাক মতমচানা চাবা নস্তনা  
লায়য়েংবা ওম্মোই। মসিনা মহোশা লায়য়েংগী মক ওইব মচাক্সি,  
মারিবা খুদিংকপু, ভে'ঙান-ভোঙানবা লায়না অপূষবু অশুশা  
য়েংবা যাই। লায়ওং য়েংবা অসিদি য়ায়া অয়ানবা মও'নি  
মরমদি ভোঙান ভোঙানবা ডাক্সরশিংনা লায়না অমতবু লায়ওং  
পীবদা ভোঙান ভোঙানবা লায়ওং অসি অয়ানবা মস্তনা করিন্তু  
উবা কংদে। কনাগুশা মহোশা লায়য়েং অমস্তনা লায়ওংনা  
য়েংদুনা লায়য়েংদে অদুগা অনাবা অদু অমুক হঞ্জিনহন্দুনা হকচাং  
কননবা হোৎনৈ। মথোয়না ভাক্সরনা তৌংবা কস্তবা অদু  
হল্লোকতুনা, মহোশানা অনাববু মশা কহমনবদা মডেং পাংগনি

হায়বা খাজবগা লোরননা লায়সেংবা মরয়া অনাৰা অহু লায়না  
কবা ওমই। মী খুদিংনা মশা কহনগদবদি মশাবনি। ডাক্তরবু  
মাদবগী মরমদি হিদাক্কা অনাৰা অহুবু হেন্না ফংহন্দে, মহোশা  
লাইরেখীনা অচুখা খবক তোচুনা হকচাং কননবা পুরকপা অহু  
ডাক্তরনা হান্নাৰা মাঙহনখুবনি। মহোশা লায়সেং আসি কন্তবনি  
হান্নাৰা খাজহুনা ডাক্তরশিনেং দ্বায়েপ লোরিবা আসিনা মীওটেবা  
সমাজগী মাঙ তাকইবা হায়বা আসিদা মখোরনা শরুক য়ারিবনি।  
ডাক্তর অমন্তং হিদাকপু অমুক্তং খাদোকখুবদি, মাতুবু অমুক  
হেন্না খলবগী কান্নবা মরম লৈত্রে। ডাক্তরশিনেং মহোশাগী নিয়ম  
আসিবু মখোয়গী মরিমতা শাটগৈ অমন্তং ইমুং মমুংদা শীজিঠৈ  
মরমতুনা মহোশা লায়সেংনা খুৱদগী কবনি হায়না লেন্নী। লায়না  
আসিদি হোরককম অমন্তনি হায়বা আসি অকবা লায়সেংবগী কল  
আসিনা তশেংনা উত্তুনা তাক্ৰি। তোঙান তেঙানবা লায়নাদা  
য়েংলিবা লায়সেংসু অমন্তনি। লায়সেং অমন্তনা লায়সেংবগী মওঁবু  
কবা ওখা আসিনসু লায়না আসি অমন্তনি হায়বা উৎলি।

অহুনা অমাংবা য়ৈখৎপা আসিনসু লায়না অমা ওইবা মরয়া  
নিয়ম বাইনা য়েংবা তাই। হকচাং কন্তবা মখল খুদিংগী অকবা  
হিদাক্কা হকচাং আসিমক্ৰি, হকচাংগী মহৎশিনবা পোং হিদাক—  
Dr সিরমসদা লৈতে।

তশেংনা হকচাং কগে হায়না থিৰিবা মোশিনেং কয়রা মহো-  
শাগী নিয়ম ইন্দতুনা হকচাং কজিবো হায়না খনবা তাই অহুগা  
কয়রা মমাঙটেদা লানখিবা অহুবু চুমখোকদগে হায়না খনবা



ভাই । মহাকী লায়সেং অদু করুয়া করুনগদেং হায়সেং খল্লোয়-  
দবনি । ময়মদি মাত্ৰ মহোৎসবী নিয়ংনি, মসি মহোৎসবী লাইসেংখানী  
মথুস্তা মহাকী তৌনিংবা মওদী তৌননবা লীজখোকদবনি । ময়মদি  
মহোৎসবী লাইসেংখানী মতম কুটনদনী মী ওইবব অমাক অতাদনী  
কননবা হোত্নননি, মহাকী তমথিবশিংবু মাঙহন্ননবা হোত্নন অদুগা  
মীওইবগী অখাঙকনববু য়োক্তুনা থম্মি । ডাক্তরশিং অসি মহোৎসবী  
অমম্মু মীওইবগী মরুস্তা লৈবা অখিংবা পীবা পোৎনি । অদুনা  
লায়সেংবদা অসিগুয়া অখিংবা পীবা ডাক্তবু খাদোক্তুনা মহোৎসবী  
লাইসেংখানী চঙদুনা লাইসেংগদবনি ।

চুয়! হিংবগী অতানবা লম্বীদি হিদ্দাক লীজিন্নদবনি । অনি-  
শুবা লম্বীদা জীবনি শক্তি হোকপনি । জীবনি শক্তিদা হকচাং  
কবগী মুক্সনি । হিদাক্তা য়ান্না খাঙবা ডাক্তরনা ওয়-তৈনবদা  
ফনা হায়সেংবদা, চিঞ্জাক্তা হকচাংদা হোৎনিবা অসিদি য়ানশিন্নয়োন  
নস্তে । অদুনা শক্তি অসি চারিবা চিঞ্জাক্ত অদুই চাং, নক্তগা জুমথিবা  
নক্তগা লোখিনথি হায়সেং খনবা অদুনা লৈতে । মসিদি মখা  
ময়ং কংবা মীনা মখা নোয়বদনী হেয় লৈ, মখা নোয়বা অদুনা  
ফনা য়ান্না হোৎখা য়াঙত্ননস্ হকচাং অসি চাং অমদ! পুরকে  
হায়সেংবদি অসিগুয়া শক্তি অসি য়ান্না দরকার ওই । মসিগী  
শক্তি অসি অয়েমদা থয়চ তৌবদগী থিংবা দরকার ওই শক্তি  
অসি চাং মাইনা খাঙুনা, জীবনি শক্তি পুটৈ অম! থেয়গা তুং-  
খিন্দুনা থমগদবনি ।

করম ভোরগা জীবনি শক্তি মাঙবগে? মসি খঙবা তাই মরমদি মাঙবগী লম্বী অসি থিংবা তাই। পুজা চিঞ্জাক খবক তেঁরিবা অছ খঙদব মৌশিদি জীবনি শক্তি অতং-অবম লৈতনা মাঙহল্লি। মরম অতনা চাকখাউদা চিঞ্জাকী ওফিস করিনো?

চিঞ্জাক অসিনা হকচাং শেমগংপা অম্ম' শেমজিনবদনী হেনবা ধোইদোকপা খবক অমা তোদে। মসি হকচাং তোংশা মাগংবা শক্তি পীবা পোংনি হায়ম্মু বিজ্ঞানিকী প্রমাণ য়ান্না উংলি। বিজ্ঞানী লাউরি মাদুদি—চিঞ্জাক' মরি লৈনবা তোংশাগী অনোপ অতিং তোরিবা য়ানশিল্লবা মওং অসিগী কলনা নল্লগা হোরকপ্রা হায়বা উৎননবা প্রমাণ য়ান্না দরকার ওইরি। অতুগীম্মু মথক্তা বিজ্ঞানিকশিংবা খঙলিবা মফম অসিদগীদি হায়রিবা লোবুক অসিনা য়ান্না হেল্লা পাকপা হেল্লি। হাপ্তা কয়ামুক মশানা য়ানা নল্লগা য়াদনা চরা হেল্লিবা মৌশিং ওহাকী অক্রম হোবা (acute fever) কাওবা য়াওই। ওসি ফাওবদা মসিগী লোবুক অসি চাং য়েংবা ওম্দি। মহোশা লায়য়েংগী মওংলিং অসিদি থিজিন্নবগী মচাক অমা নস্তে হায়না খনবা য়াই।

হকচাংনা তুয়া নল্লগা জীজিন্নবা ওহগী অকরুবা চাং অমা লৈ হায়না খনবা য়াই। অতুনা অসিওখা চাং অসি মহোশাগী খুদম কয়াদগী কংবা য়াই; মশামক লাহনা চেন্নবা, মহোশাগী নিয়ম কায়না লৈব্বা অনাবলিং অসিনা ডাক্তরশিংগা খল্লগদবা নস্তে। চিনেববদি খজিক্তং চাবিয়ু। চারিবা অতুনা চাং য়াংলবদি থুন নল্লগা খরা কোয়া চাক লাহা নতনা অউডে অমত্তা লৈজ্রে।

চাক লাম্বা অদুনা চাং নাইনা লাকুবা, অহু ওইবদি চারিবা  
থরা অদুনা মতিক চার হারবা উৎপনি জীবনী শক্তি য়োব্বা  
হকচাংগী নিয়ম অসি লৈরি। অহানবা নিয়মা চাক লাম্বা মপুং  
কানা কাওরবা কান্দ চাগদবনি। অনিশুবা নিয়ম অমনা চাক  
ভোক্তা মতুংদা হকচাংদা অরুদ্ব' ক'ওদনবা চাং অহু কাওবতা  
চাবা অসিনি। মতম পুন্নমজ্ঞা চাকখাউ অহু ক'ওলবা কাওবদা  
মতুংদা কাওদনবা চাং অহু কাওবদা চাবা অসিনি।

চাক লাম্বা অসি করমা কাওরকপগে? অংগা কাওরকিবা  
অহু অশেংত্রা শেংদত্রা হায়বা করমা খঙবগে হায়বগী মতুংদা  
অরুদ্বা উৎলি। চাক লাম্বা অসি পুন্নগী কিবসি, হকচা দগী  
খেনবা নস্তে মরম অদুনা ইচম চহা চিঞ্জাক চাগদবনি। মসিগী  
জাব অসি হকচাং অসিনা মতিক চানা মালবা অমশুং চাক-  
খাউনা মতম মাস্তা লাম্বা পোখারবা মতুংদা চাক লাম্বা কাওরকই।  
চিঞ্জাকশিং অসিনা চাকখাউদগী অতোপ্পা থিরিন্দা মকম অমদা  
ভাজিবা কাওবা, চাকখাউনা পোখাস্তে হায়ব সস্থ খঙবা তাই।  
চাকখাউদগী থোরকপা চিঞ্জাকী মনম পুবা লুংলিৎ অহুদগী চাক  
তুয়ে, তুমদে হায়বসি লাইনা খঙনবা উপায় অসি লাকইবা  
অমশুং মপুং কারবা চাক লাম্বা'শং অহু চহেনথিহুনা, চাক চাংনা  
ঙাইবা ওম্বগী অভ্যাস অসি তোরবদি, মহোশাগী ওইবা কারবা  
চাংয়েংদা মাইপাকপা ওমই। মতাং অসিনা মী থুদিংনা হকচাং  
ফবা পাল্লবদি মখা মশাগী ডাক্তর ওইগদবনি।

মক ওইবা চাকলেমশিংগী মরুম্বা ঈশিং নস্তবা অইে করিগুখা

ଚିତ୍ରାକ ଅମରା ଚାରୋଇଦବନି । ଚିତ୍ରାକ ହେଲା ଚାନ୍ଦିନୀବା  
 ଅମରା ଚାନ୍ଦିନୀବା ଅଛୁ ଥୁବା ଦୁଇବଦା ମତେ ପାଞ୍ଚା ବିଷୟ ଧରନ୍ତୁ  
 ଲେଖି । ଅହାନବା ନିୟମାଦି ଚାକଲେନ ଅମା ଚାବଦା ଚିତ୍ରାକ ଅଛୁ  
 ଭାନକକ (ପନଥେ) ଅସମୟ ନାହିଁ ଚାଗଦବନି । “ପନଥେ” ହାରବା  
 ହାଥେ ଅସି ଅସାନ୍ଧବା ଚିନ୍ତନରା ଯାଅ ଅଛୁନା ବ୍ୟାଧି ନରକାର ଓଈରି ।  
 ପନଥେ ହାସବଦି, ଡୋପ-ଡୋପା ଚିତ୍ରାକ ନରୁଗା ଚିତ୍ରାକ ସାନଶିନବା  
 ନରୁଗା ଅମୁକ୍ତଦା ଚାରିବା ଅଛୁବୁନି ହାସବଦି ଚାକା ମନାମଣି-ଗା  
 ଚାରିବା ଅଛୁବୁନି । ଅସାନ୍ଧା ଚାକ ଚାବଦା ପନଥେ ଅନ ନରୁଗା ଅହମ-  
 ଦଶି ହେଲା ଚାବା ଯାଓଈ, ଯଦୁ ହାସବଗୀ ଅର୍ଥନ ଚାକ ହେଉଛି ଚାବନି ।  
 ଅନିଷ୍ଟବା ନିୟମା ଚାରିବା ଚିତ୍ରାକ ଅଛୁ ଯୋଗୀନୀଦ୍ରୈଶ୍ରୀ ମମ ଓଢା  
 ମାଳିଭାଗା ଭିରବିନବ କୁମ୍ଭା ନାୟଦୁନା ଚାଗଦବନି ।

ଚାକ ଚାରିବା ମତୁନା ପୁଂ କରାୟୁକ ପୋଥାଦବା ଅମରା ଧବକ  
 ଶୁଦ୍ରନା ଲେବା ଯୋଧିଂ ଅଛୁନା ପୋଥାବା କ ନବା ମରୁଆ ଧୋଇଦୋକ  
 ହେନୋକ୍ତା ଚେକଶିନବା ନରକାର ଓଈରି । ମଧୋୟ ଅସିଗୀନି ଧବକ  
 ଚାନ୍ଦିନୀ ମମାଢ଼ନା ଧାଉଁଦଶି ଯାବା ଚିତ୍ରାକ ଚାବା ତାହି । ମଧୋୟଶି-  
 ନମକ୍ତଦି ଧବକ ଲୋହିରଗା ନରୁଗା ଧବକୀ ମରୁକ୍ତା ଯାନ୍ନା କାନ୍ଦବା ମତମ  
 ଅଛୁନା ନୋଂଶଶି ମରୁ ଓଈବା ଚରା ଅଛୁ ଚାଗଦବନି । ମସିଗୀ ମରମଦି  
 ଯାହାହି ।

ଅହାନବଦା ମଧୋୟନା ଧବକ ହେକ ଶୁଦ୍ରୈଶ୍ରୀ ମମାଢ଼ନା ଅକବା  
 ଚିତ୍ରାକ ଚାରୋଇଦବନି । ଚାବା ଭାରଗନା ଧବକ ଶୁଗଦବା ପୁଂ ୨/୦  
 ଯାଂଲିଶ୍ରୀ ମମାଢ଼ନା ନୋଂଶଶି ମପୁଂ ଓଈବା ଚିତ୍ରାକ ଚାଗଦବନି ।  
 ଚାକ ହେକ ଚାବଗା ଧବକ ଶୁରବଦି ଦୁଇଦା ଗାଗଦବଶି ଯଚାକ କରା

লৈরি । জীবনি শক্তি অসি অবিধোৱা য়েহো'কপা তাই । জীবনি শক্তি অসি চাৰা তুম্বরোয়দা জীজিন্নগজা নজ্জগা থবক শুবদা জীজিন্নগজা হাৱবা হাকব অসি থোরকপা মৱৱ', জীবনি শক্তি হেৱা থৱচ তোখিদনবা ঐথোৱবা থবক শু'দ্বিটীগী মমাং চাৱিবা চিঞ্জাক অদু হাৱা তুম্বনবা অমা নজ্জগা তুম্বদা জীবনি শক্তি মজ্জা থৱচ তোদবা অগাংবা চিঞ্জাক চাৰা অমা নজ্জগন থবক শুগা লোইয়গা চিঞ্জাক নোংবিনা তুম্বনবা জীবনি শক্তি য়োকপা অমন্তুং থবক ঠোংবিনা শুহোবা অসিনি । থবক কৱা শুবগা অৱুৱা চাকলেব চাৱগা পুৱা চংমিন্নৱদি জীবনি শক্তি অসি থবক শুৱদা থৱা অমন্তুং চাৰা তুম্বদা থৱা চংখিদনা থবক অমন্তুং চাৰা তুম্বদন্তু মপুঙ কাণে; জীবনি শক্তি হেৱা থৱচ তোহনা অনাবা কয়া লাকই অমন্তুং পুলিবা বংসি ।

অজ্জগা পোখাব' হাৱবা অসিহ জীবনি শক্তি য়ে'কনবা য়াৱা চৰা পাটখ অৱনি । থবক য়াৱা কৱা অমন্তুং হকচাং চোকথনা শুব অসিহ অকনবা লায়না কয়া হোৱককম অমনি । স্থাবিবমটৈ মৱক মৱজ্জা য়াৱা ভোৱনা পোখাবা কৈ । মৱংদি পোখাৱিটৈ মৱক অসিদা ঐথোৱনা জীবনি শক্তি হনজিন্দুনা থবক শুবদা অমন্তুং মুংবাংববা পাজ্জ হাৱি । মসি মপুগী অঙকপা থোখিননি ।

## জিহ্বাক জিহ্বাক জিহ্বাক লায়ং

হকচাংদা লৈবা ফদবা (foreign matter) লিং অসি  
লৌথোব্রগা, জিহ্বাকী নিয়ম কায়না চাখিবা অদ্র অমুক হেমা  
চুমথোক্কাবদি, চাবা জুম্ভাবা কায়না অদ্রুং চেংনা লৈববা লায়না  
(chronic) কায়না ইয়াই লায়না কোকই। অদ্রুং ভেদুনা  
নায়িবা মী অদ্রুগী চায়না অদ্রুং অদ্রুং থাকী লায়না  
(Destructive অদ্রুং লুয়বা Cancer কাক্কা কোকপা ওমই।  
হৌজিক মসিগী মতাংদা থরা কুপা নৈনবনা কৈ।

মহোশাগী লায়ংবা মীশিংনা লায়না অসি চপ মাইলৈ হায়না  
লৌই। ভোঙান ভোঙানবা লায়না হায়না অদ্রুং লৈতে; হকচাংগী  
জীবনি শক্তি হাংলক্কাবদি নল্লগা অশেংবা হকচাং (positive)  
অশেংবা হকচাংগী মতাং কায়না অসি লায়না হায়না থঙনৈ।  
লায়না হায়না অসিদি মমিনি; হকচাংবা অশেংবনি। মরম  
অসিদিগী ভোঙান ভোঙানবা মথলগী মমিং থোজিবা লায়না অদ্রুং  
মতাং অসি নমথাক্কা। মদ্রুগী মজুতা লায়না অদ্রুগী মজুতা ফুম-  
দুনা লৈববা হকচাংগী থাক অদ্রুং হেমা মিৎয়ে চঙবনা কৈ।  
হকচাংগী থাক (health level) অসি য়েদুনা অদ্রুং হায়গী  
হকচাং কবগী মতাংদা পুরক্কা হোংনবা অসি অদ্রুংবা থবক্কা।  
মসিবি নীংখিবা পাঙথোক্কাবদি হকচাং শোমবগী কোংলোক্কাবদি  
লায়না অসি মশা মথলতা লুপচাখিগনি।

মসিদি প্রমায়গী ইয়াই লায়না উৎপা মাই। লায়না অসি  
অদ্রুংবা অদ্রুগী হকচাং অসি; অদ্রুংবা অদ্রুংবা অদ্রুংবা অদ্রুংবা-

মজ্জব মঙাল থরা হেনগৎহনবরা মাঙহনবা ওমই । অম্মা  
লায়না অসিহু হকগাংগী থাক থরা ফহনবন ইরাই লায়না কোকই ।  
অতৈ অম্মা দরুগার লৈতে অতৈ পাটৈ লীজিন্নবা অসিদি  
জ্ঞান য়াংদবা য়াংনি । হোখিবা মতবদা হোখিবা অরানবা অহুগী  
মওংদা লাইনিংলব'দ, মতুতনা লায়না কোকবা পাটৈনি । হোখিবা  
অরানবা হায়রগা ঐখোয়ন' চাবা, তুখা অম্মা অতৈ অতৈ  
অকায়বা ময়াম অহুবুনি । মসিদা ডাক্তরগী হিবাং লীজিন্নবা  
ফাওবা য়াওনিবনি । অহুনা মহোৎসবী ওম 'তব্বদ থবক ভোর-  
বদি, চকচাং অসি ফংহন্দে । ময়াম অ'সি ৷ ৫৫৮৮৮ অচেংপা  
লায়নাগী (chronic disease) লায়সেংগা অরোইবা থাকী লায়না-  
গী লায়সেংগা থেয়বা লৈতে । লাইনিংগী নিয়ম হায়ববু জীবনি শক্তি  
মোকপা অম্মাং কায়বা চিষ্টাক চাবা ( positive diets )  
হায়বা মচিন-মদাও অনি অসি ডাকপা তাই ।

হায়নিবা লায়না অসিগী লাবথোকে হায়বদি মহোৎসবী  
লায়সেং অসি নস্তা অতৈ উখায় অম্মা অবাববু ফহনবা ওম্মোই ।  
মতাং অসিদা হিদাক্সা লায়সেংবগা মহোৎসবী লায়সেংগা য়াংগা থেয়বা  
লৈ । হিদাক্সা লায়সেংবগা চেস্তাদগী লায়না ( acute ) অচেংপা  
লায়না ( chronic ), অচেংপা লায়নাগী অরোইবা থাকী  
লায়না ( destructive disease ) ওইয়কই ; যাহুগী ওম-তৈনবদা  
অরোইবা থাকী লায়নাগী অচেংপদা, অচেংপদা ইচব-চব  
লায়নাদা ওমহনবা অসিনা মহোৎসবী লায়সেংগী নিয়মনি । অহুনা  
অরোয়ব' থাকী লায়নাগী কল অসি হিবাংগা চেংবা লাইনিং

ওইবগী মটহনি ; অমুহ্না তন্তনা লাইনিং ওইবা অসিনা হকচাং  
মাঙহনবা অমহ্নং হকচাং ময়েং তাহনবা অসি ওইবকই। হায়-  
রিবা লায়না অসিবু ডাক্তরগী ঠাইহদা “Degenerative” ডি-  
জেনরটিভ লায়না কোই।

লুৱবা লায়না অসি অহানবদা ইচম-চম্বা মওংগী লায়-১ ওইবগী  
হায়বা অসি ইতিহাসনা সাকী ওইববা অচুশনি। কেন্সর হায়ব লায়না  
অসিগী মওংদলু অচুশনি। হিদাক কাপট্রিঙগী মমাংদা কেন্সর হায়বা  
লায়না অসি মশক খঙনরমদে হিদাক কাপ্লিবা মীশিংগীনা হকচাং কনবা  
করুনা চাগদগে অমহ্নং তুমগদগে হায়বা হকচাংগী অশেংবা নিয়ম  
অমন্তা ফজবা ভস্থিদে। মখোয়না হকচাংভনা অরোইবা ( জীনরটিভ )  
লায়না অসি কোকপা ওয়বা উপায়নি হায়বসি নীংখিনা ৫ঙদে।

মখোয়গী অহানবা থবস্তি অকরুবা মহিক মশক ভাকপা  
অমহ্নং মাদুনা লায়নাগী হৌরককলি উৎপা অসিনি। হায়রিবা  
নিয়ম অসিগী অয়াশদি হকচাংগা য়েব্বনি। হিদাক অসিগা  
পুজিগা য়েব্বনি। বেকসিনস অমহ্নং সিরম হায়বা পোংখক  
অসি খুইদলী কন্তবা মওংনি।

অমুহ্না চঙজবা হায়বসি মহিক থিবগী চঙজবা অসিবু  
এলোটিগী মমুংদলী পুলমেনেরী যক্ষ্মার ( pulmonary  
Tuberculosis ) লায়স্বেংদা য়াংগা ফাওববা ডাঃ মুথুনা য়াংগা  
য়াখিদে। মহাক্সা লায়স্বেংখং লিংছনা অরোইবা থাকী লায়না  
লায়স্বেংবগী ( consumptives ) লোশিং য়াংগা ফংলম্বী। মমৈ-  
খংদদি মহাক্সা অসি মহোদয়ী লায়স্বেংদা য়াংগা থাগৎপা নিপা



ଅଥା ଓହିଧି । ହିଦାକ୍ତା ବାଜରବା ଡାକ୍ତର କାବୁନା ମହାକ୍ତା ମଧୋସ୍ତ୍ରୀ  
 ନିୟମ ଦୀନା ଲଂଘରସା ଅଦୁନା ସାନ୍ନା ଖାଉଧି । ମହାକ୍ତା pulmanary  
 ଯନ୍ତ୍ରାନ୍ତ ହାସବା ଲାଈରିକ ଅସି ମହାକ୍ତା ପାକ ଚାଉନା ଶିଜିମ୍ବରବା  
 ଅମ୍ଭୁଂ ମଧୋସ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମନ୍ତ୍ରୀ ଧୋରକପନି । ମହାକ୍ତା ଲାଈରିକ ଅସିନା  
 ହିଦାକ ଶିଜିମ୍ବରବା ଲଂଘବା ଅମ୍ଭୁଂ ମହାକ୍ତା ଲାଘବେଂ ଅସିବୁ ସାବା  
 ଲକ୍ଷ-ଲୋକ୍ଷରବା ସାଠେ କସ ପୂନା ଧୋମଜିନ୍ଦୁନା ହିରି । ମହାକ୍ତା ମହୋଦଧୀ  
 ଲାଘବେଂଦଶୀ ଶିଜିମ୍ବରବା ଧୋରବା ଲାଘବେଂ ମଧ୍ୟମ ଅଥା ଶୋମୋକ୍ତମହି ।  
 କନଜମସନ୍ଦା (ଅରୋହିବା ଧାକ୍ତା ଲାଘବେଂ) ମହିକା ଲାଘବେଂ ପାନ୍ଦୁନା ଲାଘ-  
 ବେଂଦଶୀ ଅସି ଧରମ ଚାଦେ, ମହିକ ଅମନ୍ତା ଉବା କଂଦନା କନଜମସନଶୀ ଲାଘବେଂ  
 ଅସିନ୍ଦା କନଜମସନ ଅସି ମନ୍ତ୍ରମ ସାନ୍ନା ଧାନ୍ତା ଅହୋବା ଅମ୍ଭୁଂ  
 ଚଢ଼େବା ନାହି । ମହିକା ଶିଜିମ୍ବରବା ଅସି କନଜମସନାଦି ପାନବା  
 ସାଦେ । ମହିକ ଅସି ଲାଘବେଂଦଶୀ କଲସି ଅଦୁଗା ମସିନା ଧରମ ନନ୍ତେ  
 ମହୋଦଧୀ ଲାଘବେଂଦଶୀ ଧାନ୍ତା ଧୋମଜିମ୍ବରବା ଧୁନି ।

ମହିକ ହାନ୍ତବା ଶିଜିମ୍ବରବା ପେନିସିଲିନ, ଟୋମାହିସିନ,  
 ରେଡିସ୍ତ୍ର, ଏକ୍ସରେଜ୍ ଅମ୍ଭୁଂ ମସିଗା ସାନ୍ନବାଧିଂ ଅସି ମାଞ୍ଜୁହରବଶୀ  
 ଶ୍ରୀହନ୍ତସି । ମନ୍ତ୍ରମ କସା ଅରବା ଧାନ୍ତାଲଗା, ମସି ଅଦୁକା ମନ୍ତ୍ରକ  
 ଧୋମନା ଶିଜିମ୍ବରବା ସଠେ ଅଦୁକ ଧୁନା ଶିବା ହେନଗେଦୋସିବନି ।

ଡାକ୍ତରଶିନା କନଜମସନ ଲାଘବେଂଦଶୀ ଓସଜି ଧରମାଦି ମଧୋସ୍ତ୍ରୀ  
 ଚିକ୍ଷାକ ମାଞ୍ଜୁହରବା ଅସିନବା ନିୟମ ଶିଜିମ୍ବରବା । ମଧୋସ୍ତ୍ରୀ ସିଂହେଂଦି  
 ଅସିନି କନଜମସନ ଅସିନି ଲାଘବେଂଦଶୀ ମାଞ୍ଜୁହରବା ଧନବା ଧରମା  
 ପ୍ରୋଟିନ, ଟ୍ରାଚ, ଚିନି ଅମ୍ଭୁଂ ମହାକ୍ତା ଧାନ୍ତାଲଗା ଚାନ୍ତା ସାନ୍ନା ସାଠବା  
 ହକଚାଂ ଧୋକଧେଂଦଶୀ ଚିକ୍ଷାକଶିଂ ଅସି ଅନାବଦା ଚାନ୍ତା କଳା ମାଞ୍ଜୁହରବା

মনামশিং, হুয়াই অমসুং অতৈ অতৈ মিনরেল সুমিং খুদিংগী চাং নাইনা পীজরিবা চিঞ্জাক অসিগীত্ৰ মথক্কা ওামুংকম, শ', শ'জোম অমসুং মাদুগা মান্নবা কয়া হাপচিল্লি। অনাবা মৌদা পীজৈ। অহানবদদি নারিবা মৌ অহুনা চিঞ্জাক অত্ৰ খরা লোশিন-খিহুনা (assimilate), মাগী অক্লম্বা খরা হেনগৎলি অত্ৰগা মহাকৌ অনাবা করে হায়বৌরে। অক্লম্বা হেনগৎলিবা অসি মতম খরগীদনি। মসিনা হুয়া হুয়া শৌ জম্মরগা অসি তুগ্বা হোৎনবদা শক্তি কয়ামক্কা তাল্লক্তুনা জাবনি শক্তি অসি মাওশিল্লক্তুনা অক্লম্বা হুয়রকই। সেনেটরিয়মদা লৈবা অনাবনিংবু অসিগুয়া খাক্কা খাম্বিরে; মাদুগী মতুদা মহাকপু মমুমদা হলহনখি, মকম অত্ৰদা মহাক খুনা নোজারে।

কস্তবা মখিক অত্ৰবু মরাল শীবিরে। তশেংবা মরাল শীগদবা দি হিদাকৌ খবক অসিবুনি। অনাবদা পীরিবা চিঞ্জাকশিং অসি মন্তুন্দা অমসুং চাংদা য়ামকনবতা নত্তনা হকচাংগী ফন্তবশিং অসিবু তাহোপদা মতিক চাত্ৰবা হকচাং ময়েং তাহনগদবা মচি য়াওদবা চিঞ্জাক (negative food) ওাক্কা পীজরে। অনাবা কোকহনবদা দরকার ওইবা চিঞ্জাক হায়বদি চিঞ্জাক য়ামদনা ভোয়নদি পীজরিবা অত্ৰগা মচি য়ান্না য়াওবা (positive food) অত্ৰবুনি।

কেনসর লায়সেংবদা হিদাকৌ মৌশিংনা রেডিরম অমসুং এক্সরেজ-দা য়ান্না খাজৈ। মখোয়শিং অসিদি য়ান্না মাও ভাক্কাবগী মথক্কা, মখোয় অসিবু কুইবা তুওশিল্লুনা খল্লবদি হকচাংগী শিংনিশিংদা

মথোয়না চুখিনধি, অরোইবদা কেমনরকই অদুগা মথন্তা তাকখি  
তুখিলহোবা অসিনা মরম ওইরদুনা অরাবা কয়া খাঙলবা মতুংদা  
অনাবা অতুনা থুনা শিখি। কনাগুয়া অনাবা অমনা অসিগুয়া  
অকিবগী মথক ফংলবা লায়য়েং অসিদা য়েংলুরবা মতুংদা মহোশা  
লায়য়েংদা অমুক চঙজরকুবিদি, তশেংন। নিয়ম অমা ওইনা মহাক  
লায়য়েংবা ওয়রোই। অতোপ্পা অমনা অসিগুয়া থুদোংখীবা  
লায়য়েং অসি চঙদ্রিঙেগী মমাঙদা মহোশা লায়য়েংদা চঙজরকুবিদি  
অনাবা অদুব নৌখিনা লায়য়েংবগী থুদোংচাবা য়ান্না লৈ।

মহোশাগী নিয়ম পুন্সিচুপ্পা থুগায়রিবা অসিবু কননবগীদমজ্ঞা  
নিয়ম অদু লোটবা ফাওবা চথুতুনা ফহনবা ওয়োই হায়বা অসি-  
মন্ত নৌখিংবা তাই। হায়রিবা নিয়ম অদু থুগাইদনা লেপ্পবিদি  
অদুগা হোখিবা পুন্সিগী অরানবা ময়াম অদু চুমথোকুবিদি,  
দোখি অতুনা অনাবা অদু হম্বহনবা ওমঙ। মসি নতুবা অতৈ  
লম্বেল অমা উদে।

লাইবক থীবনা মহোশা লায়য়েংবা ওবা অয়াম্বন্ত জীবনি  
শক্তি য়োকপা ( vital economy ) অসি ইখঙ খঙনদে, অতুনা  
নোংমদা মরু ওইবা চাকলেন অমা তুখা বারবা অনাবা কাওবদা  
নোংমদা চিঞ্জাক (চাকলোন) অনী পীজৈ কনাগুয়া থরনা হকচাং  
মাঙহনগদবা হকচাং খাজেল ফাওবা পীখিনবা য়াওই। অম্বন্ত  
ওবাখিং অসিনা লায়য়েংবা কবগী মথন্তা শিখল অয়াবা ওই।  
ডাঃ লুই থুনৈগী নিয়ম উনবা কাংবুনা অনুম্বা হায়রি “ঐথোয়গী  
লায়য়েংবদা মায় পাক্তিবা অসি কনজমসার।” অনুম্বা মায়খিবা  
অসি পরকার ওইদে।

মৌরৈবাকী অট্ট জাং কয়ান্ন মওং অসিদা মক্ক খঙদবঙদ  
উরি। বোম্বোনা খোকখিবা ইপিলেসিগী লায়য়েং অমদা,  
ব্রিটিশকী অট্টবা অম্বু চিঠিদা খন্নখি। চাকখাউ অসি পোখা-  
নবা অমসুং হকচাং শীনগৎনবা যতম পীদবা মথৈ, মহাক্সা নোং-  
মদা চরা অহুৎলক চানবা তাকপিরকখি। মসিদা থা মরিগী  
মসুংদা করিগুয়া কারবা অমসা কংদে। মসিগী মসুংদা ওয়া  
অসিবু অমুক চিঠিদা খন্নরে। যান্ন য়াংবা অহুগা যান্না মচি ওইবা  
চিঞ্জাক নোংমদা চরা অনিরক চাননবা তাক্সা, থা মরিগী মসুংদা  
অঙকপা কংনা ফগৎলয়া। লায়য়েং অসি চুয়ে হারবা মনরদুনা মভম  
খরা চৎখরয়া। মহোশা লায়য়েংবাংগী মসুংদা খঙদা খঙদিবা  
মরমদি চিঞ্জাক নল্লগা মচাক ওইবা করিগুয়া অমন লায়না কোক-  
হয়া ওম্ব নত্রে, জীবনি শক্তিজন। অনাবা কোকহল্লি হারবা অসি  
খঙদে। ভাইতাল ইকোনোমীগী মতেংনা পুন্সি অসিদা মসি পাঙখোক-  
বগী পাজল অসি পীরমজবদি মহোশা লায়য়েংদা পুন্সিচুয়া নপ-  
শিন্দুনসু লায়না কোকহমবা ওয়েই। তখোংবদি অনাবা অহু যতম  
কুইনা হিংলোই হারবা অসি খঙনরবা জাক্তনি। চিঞ্জাক  
অসিনু লায়য়েংবগী মতেং অমনি। মহিকপু যোক্রিবা অংহুং  
মপানগী কত্তববু পূনশিল্লিবা শিলি অসিবু মাঙহনবা ওম্ববা  
শক্তি অসি পুন্সিদা চিঞ্জাক পৌরি।

আমেরিকানগী ডাক্তর পেজনা মহোশা লায়য়েংবগী মরমদা  
ইবা মুপী অমনা মশানা কনজমসববু (লোইরবা) লায়য়েংজুনা  
কবিবগী দ্বারী অদা ভিতান ইকোনোমীগী মরমদা কারবা অহু

মখাগী অনুহা তাক্রি। ডাক্তর অসি ডাক্তর খেতৌগী খোমু-নাওমু  
ওইরখা রাই।

জুগীমচা অসি চহি ১৯ রোম শুরে। মহাকী লায়না অসি  
ম'বু সেবা ভোবদগী অহুগা ডাক্তরগী হিদাক্রা কাপখিন্দুনা শিগ্রবা  
মমা অহুগী লায়না অহুমক্কা বারবো জুগীমচানি। ডাক্তর অমা  
কোরে। মহাক উরবা মজুংদা অনাবা অসি মাগী মপানা মখোয়না  
খারিবা হারো অহু তাদনবা নাকল অমদা থমগ্রে। ডাক্তরগী  
মহা অনাবা অসি থা ৩ দগী হেমা হিংলরোই হায়রম্মো। মহাক্রমু  
লায়সেংবগী থবক অসি অমুক লোথৎনিংস্রে। অহু ওইরবন্ত  
অনাংগী মপা অহুনা লায়সেংবৌনবা হায়জরম্মো। তাহা অহুনা  
অনাবা অহুনা হারো অহু পুক্রিং চঙনা তারম্মো, অহুগা মখোয়না  
খারিবা হারো অপুখা লোম' তারম্মো। মহাক্রা ডাক্তর অহুনা  
লায়সেংবা পামস্রে, লেংবীথ্রো হায়জরম্মো। ডাক্তর অহু চংত্রগা  
মহাকী ভোভানবা খোরাং অমা লৈ হায়বা মপানা কোংনোক্রম্মো,  
মপানন্ত মাগী উপায় অহু চংথনবা তকখিলম্মো। মহাকী অতোম্মা  
হিংনবা উপায় অমা উল্লবা মরম্মা মপানা মানা হায়জবা অহু  
হাবিরম্মো।

মহাক্রা নোলিবা মতু ইল্লা মখাগী অহুজ্জা মপান্দা, ইংখোল  
অমদা পাক্রবা কমুং অমদা খাংদোকগীরে। মহাক্রা মাক মরজ্জা  
মাগী কমুং অহুগী নাকল অমদা মহাকী মপাগী কোম্বদা পুনবা  
চৈশুনা কোম মচা অবা ভোই; মহাক পোখারগা মহাক্রা অগোম।  
কোম অবা অমুক ভোই; মদিবা মহাকী ইংচন অহু কন-

ଏହା । ମତମ ଅପୁରା ଓହ୍ଲିବା ଅସି କାଠବନା ମହାକ ଚରା ହେଲି ।  
 ମହାକ ଉଦ୍‌ଦା ମହାକ ଧାଞ୍ଜିକେବା ଅରାଧା ଅହ କାଠବନା ଅହା  
 ମହାକା ଅବହା ଅମହା ଅକହା ଚିଞ୍ଚାକ ବରା ଚାରନ୍ତୀ । ଚିଞ୍ଚାକ  
 ଅସି ଗାନ୍ଧୀ ଚନ୍ଦ୍ରା. ଅକହା ଅମହା ଅସାବା ଓହ୍ଲି ଧୋକନ୍ତୀ । ମହାକା  
 ଚିଞ୍ଚାକ ଦରକାର ଓହ୍ଲିବା ମତମତନା ଚାରନ୍ତୀ । ମସି ଚୟୋଲ ବରା କାଠବା  
 ଚନ୍ଦ୍ରନ୍ତୀ । ଅହା ଅସିନା ମାନ୍ତି ତୁରବନ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗାନ୍ଧୀ ହେନଗେଲନ୍ତୀ,  
 ମସିନୀ ହେନଗେଲନ୍ତୀ ଅସି ଧାଞ୍ଜିକେବା ଅରାଧା ଓହ୍ଲି କୋ-  
 ଦୋକନ୍ତୀ । ମହୋଦୀନୀ ମହାକା କାନ୍ଧୀ ଚିଞ୍ଚାକ ଧନ୍ଦୁନା ଅମହା  
 ଚିଞ୍ଚାକ ଚାନ୍ଦ୍ରା ଧନ୍ଦୁନା ମାବୁ ଲିରା ହାୟନା ମାବା ଧା ଅହା ଅହା  
 ମହାକା ମହାକା ଲାୟନା ଅହ ଲେନା କୋକଲନ୍ତୀ । ଅହାମାନ୍ତି ଡା-  
 ମେଜନା ଅନାବା ଅହା ମହାକା ମା ଧାରନ୍ତୀ, ଅନାବା ଅହା କରନ୍ତୀ  
 କାଠବା ହାୟନା କୁମ୍ଭା ଧିଞ୍ଜିକନ୍ତୀ, ଅହା ମାନ୍ତୀ ଲାୟନେଲିବା  
 କନକମାନ୍ତି ଅନାବଲିବୁ ମହାକା ହାୟନା ଲାୟନେଲି ହାୟନା, ଡୋହେଲନ୍ତୀ  
 ଚିନ୍ତାବା ମହାକା କାନ୍ଧୀ ମହାକା ଗାନ୍ଧୀ ।

ମହା ଅସିନା ହାୟନା ଲାୟନେ ଅସି ଭିଟାଲ ଇକୋନୋମୀ  
 ( ଜୀବନୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ) ଯୋକମା ଅମହା ପୁଲିଙ୍ଗ ଗାନ୍ଧୀ ମୋଥାବା ହାୟନା  
 ପୁଲିଙ୍ଗମାନ୍ତି ମୋଥାବା ମହାକା ଧାନ୍ତା ଧୋବା ଗାନ୍ଧୀ । ମହାକା-ମହାକା  
 ଅମହା ମହାକା ଓହ୍ଲିବା ହକାନ୍ତା ଲାୟନେଲି ଅନାବନା ମାନ୍ତୀକମା  
 ଓହ୍ଲିବା । ଚାନ୍ଦ୍ରା ଚିଞ୍ଚାକ ଅହ ହେନା ନକ୍ତାବା ଗାନ୍ଧୀ ଓହ୍ଲିବା  
 ଅହା (Positive food) ଓହ୍ଲିବା ଚିଞ୍ଚାକ ଚାନ୍ଦ୍ରା ।

ଅସିନା ଲାୟନେଲି ଧନ୍ଦୁ କାନ୍ଧୀ ମାନ୍ତୀକମା ଅହା  
 ମାନ୍ତୀକମା ଧନ୍ଦୁ । ଅହାମାନ୍ତି ଓହ୍ଲିବା ଚିଞ୍ଚାକ ଅସି ଧନ୍ଦୁ

যায়না চেকশিনগনি । লায়য়েংবা হোগংলকপদা পীজবা অসি  
হায়কেৎনা মটি ওইবা চিঞ্জাক পীজবা, মসিগী মখংদা মটি যায়না  
য়াওবা চিঞ্জাক খন্দুনা পীজবা কৈ ।

লায়য়েং অসিগী চপ মায়বা য়েংবা য়া বা লায়য়েং কয়ামুক  
মখাগী লায়য়েং অসিনা মহোশা লায়য়েংনা খেসকপা খুজিন-  
থোরাংগী কামবা অহু পীগনি । মহোশা লায়য়েংবা ডঃ লক্ষ্মন  
লক্ষ্মনা অরাং ভারতগী উত্তর প্রদেশতা লৈবা মারিবা সুগীই  
মপুহোইবনা অনাবপী হোরককম, করম্ম লায়য়েংগদগে অমতুং করম্ম ।  
কহনগদগে হারদুনা চিটি অমা খারকখি । লক্ষ্মন লক্ষ্মনা মখাগী  
প্রোগ্রাম অসি ইবিধ :-

“নহাক্সা তাক পীরকপা চিঞ্জাক অমতুং ঈরুত্রবা ( bathe )  
অহুনা ঐগী সুপীয লায়য়েংগদ য়ারবা পলমেনেরি যক্ষ্মারই খুতুমদগী  
নাছোকহনবগীদমস্তা ঐনা খরায় হকচাং য়াওনা খাগৎচরি ।  
মৌয়ামদা মহোশা লায়য়েংগী নিয়ম্মা কামবগী মইহে অহু উৎমনবা,  
ঐনা মাগী অনাবা অহু করম্মা নাখিবা অমতুং করম্মা কখিবগে  
হায়বগী মরীদা অতেনবা পাও অমা পীজরি, মসি খাগী চেফোঙদা  
ফোঙদোকপীনবা হারজরি ।” — মসি শোক ১৯৩০ গী ময়াইদনি,  
মহাক্সা অনাবা অসিগী মৌখাপোনবা ওইরিঙদনি । অরাম্মা  
য়াওদবা, লোক কংখু, সুমিৎমুংবা মতুং অমতুং কুমিদাংরাইদা  
শাগংলকপা ( temperature ) হেনগৎলকপা, খবক খিজিকং  
নোম্বদা চোকখবা, খাগী থোঙচং কায়বা, অমতুং লেনখিবা  
অহিদা হুমাং কাবা অমতুং মায়না শাউগাবনচিংবা অসিনা নরু





যুংবা মতুং হৈ, অহিংসদি মুমিৎযুংবা মতুংগী চিঞ্জাকুয়া পীজরম্মী।

অসিনা অনাবা অহু কবা উল্লমদে; অনাবা অহু নোংমা নোংমগী হেজৎলম্মী। থা অহুংগী মতুংদা খরচ চাউমনবা অহুদা পু থাংবা উমত্ৰুনা তোকুম্মী। অহুগীমু মথক্কা খজিক্কা অনাবা অহু কবম খঙদে। ঐখোয়না য়ুমদা হল্লকলম্মী। অনাবা অসিনা মুমিৎ চুম্মা ঐরুজ্জদুনা রাই চিলহনজ্জবা অসিনু মহোশা লায়য়েং অসিদা খাজরমদে। মতাংমা য়াদবনা ঐনা মহাকপু আয়ুর্বেদগী মাইবা অমদা য়েংহলে। হন্দকমুক্তি মহাক জ়ি ওরে। মমিংদদি ঐ অসি মহোশা লায়য়েংবু থাজ্জবা মৌ অমা ওইরবন্তু। মতম অহু কাওবদি তশেংবা থবকৌ লোশিং (practical experience) লৈত্রবন্তু। মহোশা লায়য়েংগী আকর্ষন শক্তি অহুনা চিংলিম্মী অমন্তুং হিদাক্কা লায়না অসি কবা উম্মাই হায়বা ঐনা তশেংনা খঙলম্মী।”

“মরীমখোঙ অসি ইবুংঙোদা খঙহমজ্জবনি অহুগ' শোক ১৯৫০ আগষ্ট কী হোগৎলকপদা পাউতাক লোজখি। নহ'ক' অনাবা অহুদা অমুক্তা বতরমিক্কা কপ অমা থক্কাবা, মুমিৎ যুং-বদা হৈ মাই থক্কাবা অমন্তুং অহিংদা নাপী মছি থক্কাবা মক্কা ওইবা পাউতাক পীবিরকই।

জ়িহুজ্জবগী মতাংদনা অমুক্তদা পুংখাট ১/১ ভোবা অহুক অমন্তুং মুখিলদা অজ়িংবা পেক ভোনব পাউতাক পীবিরম্মী। মসিগীদমক্তা মফম অচোবা য়েংজ্জনা কা অমদা হোংদোজ্জো। দহিগী মজ্জতা হামেং মখোম খরা থক্কাম্মী, অসি নন্তনদি নহ'কা



মখানা খেমজরবা ডাক্তরশিংসু অরানবা লৈয়ি। লায়না মাঙ-  
হনবগী কল অসি ভাহাভীদনি অমসুং নিয়ম অবা ওইনা কারসু  
কারদে। মহোৎসবী লাইয়েদ্বীনা কত্তবশিং মাঙহনদুনা হকচাং  
অসি য়ারিবা মথে য়াহনবা হোংনরি অতুগা মহাকপু অতুগা  
ভোবা য়াহনা অসিবা খুয়দগী কবা নিয়মি। লায়না মাঙহনবা  
দরকার ওইবা হায়ববু মচিদ য়ান্না হাওবা, হকচাং য়োকথৎ-  
পদা ওইবা মচাক রাংপা চিঞ্জাক অতুতনি। মতাং অসি পান্ধী  
মচাশিংগী মতৌদি য়াজে, মসি য়ারমগদবনি অমসুং ফরমগদবনি  
মরমদি মনিবা অনাবা অতুগা থুনা হন্দোকহনগনি হায়দা অসি  
খাজদে। মরম অসিবা মনামশিংগী মহী নতুগা স্বাতিক ওইবা  
পান্ধী মচা অমসুং উনাশিং অসিদি লায়না কোকহনবনা য়ান্না  
কাঠৈ। নাপী অমসুং পান্ধী মচা অসি লাজোমগী অশেংবা মঙনি  
লাইবা নারবা মীগী অশেংবা চিঞ্জ ক্তি মথোয় অসিনি।

মরম অসিদগী লায়য়েংদা হরাই চেংরাই অমসুং  
মহৈমরোংবু পীজরদে। মহৈমরোং অমসুং হরা ইলিং অসি মনিং  
হোবা (negative খায়দোকখিবা) চিঞ্জাক্তি নতুগা য়ান্না  
থীবা নারবা মীনা চরকুবদি য়ান্না কুপ্পা খায়দা কৈ অমসুং  
মতম চঙহনবা কৈ। মনিং হোবা—হরাই, প্রোটিন, ষ্টার্চ, চিনি  
অমসুং মগাওনচিংবা অসিদি লায়না কহনবা চিঞ্জ ক নন্তে। লায়না  
কহনবা চিঞ্জাক্তি তিঙ মনিগংপা (positive) চিঞ্জাকশিং  
অসিনি, মনিং হোবা চিঞ্জাকশিং অসিদি লায়য়েংবদা য়ান্না থুদোঙ  
থীনিংগারনি।

অচুদা চিঞ্জাক খনবগা লোয়ননা চাকখাউদা অকুখা পীশিম-  
 দুনা তুয়বগী মপাজল শোহুহনবা অসিসু থিংনবা হোংনবা অসিসু  
 দরকাক ওইরি। পুলি হায়বা অসি অকুখা অমসুং অবাবা থংক  
 কয়া মতম খাংনা পাঙথোকপ তাই; মখা নারবা সেল (cell) খিং  
 লোথোকপগৈ থংক খিংলিখিংদা পৈশিন্দুনা তৈরবা ফন্তবং  
 অসি ককথংনবা (neutralising) অমসুং মখী তংখোকপা  
 (eliminate) ভোবগী থংকনি; মরম অচুদা থংকখিং অসি  
 হুন্দোক্তুনা য়োকথংপা অসি অপঙবগী থংকনি। মতম অচুদা  
 অনাববু য়োকথংপা গায়বা অসি অরানবনি। মসিদি অনাববু  
 য়োকথংপা নতনা অতৈ করিসু নত্তে। মরমদি অনাবা সেল (cell) খিং  
 অচু য়োকগা অনাবা সেল মখীং য়ামথোকহনবা নতনা অতৈ  
 অমা তোবা নত্তে। অনাবা সেলদনি মখীং হেনগংহনবা অচুগা  
 মখা কবা সেল অচুবু হেনগংহনবা নত্তে। অনাবা সেল অমা  
 হেনগংহনবনা হকচাং কগংহনবদি লায়রদুনা হকচং শোহুহল্লি  
 হায়বা অসিদি সাধারণ জ্ঞান লাম্বা ফংনরবা পোংনি জীবনি  
 সক্তি য়োকপা অসিনা তিত্ত শিনগংপা চিঞ্জাক্তগী (positive food)  
 কাওবা হেমা ফৈ হায়বা য়ানরবা স্বাকমনি।

খাউগীশু মথক্তা অনাবা মৌ অচুদা মতম পুন্মমক্তা অনাবা  
 কোকহনগদবনি হায়বা অসি মথকৌ খৌদোক অসিনা উত্তুনা তাক্কে।  
 মতম মতম অচুগী লায়না অচু কোকবা তোখিবা লায়য়েং অচুনা  
 লায়না অসি হুহুহল্লি। অচুনা অখোংবা মপুঙ কবা হকচাং  
 অমা ওইজ্জিকাওবদি ঐখোয়না মসিবু লায়না পজ্জে হায়বদি য়াদে।

চাউরান্না করে হায়না খঙলবা অমশুং লৈত্রে হায়না খঙলবা  
ফাওবদা ঐখোয়না লায়য়েং অহুদি অহুম লোম্মা চংখগনি লায়না  
অসি কোক্রে হায়না যাবনি চহি পয়মুচ মচি ওইবা চিঞ্জাক্ত্য  
( positive ) নপাশন্দুনা লৈরবা মতমদা ওইগনি মদুদা হকচাংগী  
খক্কক ( mucous acid waste ) চিংখোকখিগনি ; হকচাং  
কবদি চিঞ্জাক্ত্য খল মায়বদা ( balanced diet ) তা লৈতে ।

হোজিকী মতমদা মহোশী লায়য়েংবা মাটব ফাওবা খল  
তম্মা চাবনা অনাবা কোক্কবগী অমশুং হকচাং বনবগী উপায়  
ওইনা পুরিবা বিভূলা চুরবা চুদবা রাধল অসি কিংগোইনি ।  
খল তম্মা চাবীবা মী অহু মীলী অগোবা শেন্দেল তোনদনবা  
হোংনরিবা, খা খাগী লাক্সিবা আয়দী বরচনা হেন্দনা চাঙ্গিং  
তোরিবা অহুগা চাংদম্মা যাই । অহুগা হোজিকী চ উৎলবা  
মীলিং অসিদি হান্না তোনশিল্লবা শেল শিংদোকপা ওমদ্রবা  
হান্ননা শেল তোনশিল্লবা অহুগা চাংদম্মবনা হান্ন কৈ । খাক্সে-  
শেওবমক্তি মতম নাটনা শেন্দোন ওম্হুহমবা খর পীকু তোরিবা  
শেল শিংবা ওমদ্রবা মী অহুগা মাইলৈ । খল মায়বদা চিঞ্জাক চাংদনা  
তোখিবা কস্তবশিং অহু খল মায়বদা চিঞ্জাক চাংদনা মায়বদা যাই ।  
মমাওউগদা হোজিকী চাখিবা অহেনবা চাখিবগী অহেনব ফত্ৰ চিঞ্জ ক  
চাখিবগী কস্তবা কল অহু ককখংমনবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক চাংবদি  
খল মায়বদা চিঞ্জাক ওইবৎসু যাই । ঐখোয়দি পোখিবা লায়না  
অমশুং কোঙদোক্সবা লায়না হান্না লৈরবা পোখনি । হোজিক

কালগী মশা করে হায়রীবা মৌশিং অসিনু মটি ওইবা চিঞ্জাক  
হেয়া চাবা তাই।

অশীনবা যাওদ্রবা হৈশিং অত্ৰ হিনাক্সি হায়রদি অরানবা  
অমা ওইগনি। কমলা অসিন। ফিদম ওইরবা হৈনি হ যনা  
লোনৈ অদুগা অতৈ অতৈ হৈ কফোই অমসুং অতৈ অথুয়া  
হৈশিং চাদনা কমলাতা মরাং কায়না রাথল থন্দনা অমসুং  
মনিং তন্ন চ'টৈ। অতোপ্প লায়য়েং অমদ মাইবা অমদা অনাবা  
অমনা নোংমদা মহাক্সা কমল ২০/২০ চ'য় তাহরশ্য। মতম  
থরদি মহাক হকচাং কগ.৭৭ উরশ্য। থঙহোদনা মহাক শোপু-  
রকলশ্য অমসুং থুনা শিরশ্য। চিঞ্জাক্সা এসিড যান্না যাওবা  
অমসুং চাকখাউদা অরাবা পীবা মরম অনি অসিনা লায়য়েংবা  
ওমদনগী ফল ওইবা যাই। অয়াস্বা মহোৎসবী মাটবশিন উট্টেগী  
এসিড অসিনি অমাঙ অতা লৈঙে হায়না লোনৈ। মাহু  
প্রমাণ যাওদবা ভাবনা লোনবা গাঙনি।

শীতিগ্নরীবা চিঞ্জাকশিং অসিগে অচুয়া মওদি নামা (মমিং)  
শেংজিবা লমগুশনি। থ'জিক্সং শীনবা উট্টেগীং অসি অথুয়া উট্টেগীং  
যাওদ্রবা কাওবদ কামদবা অমসুং দোষ লৈতব যাই। নিয়ম  
অমা ওইনা মরু চেংলবা অমসুং লোহরবা অনাবাশিংনা যান্না  
শীনবা উট্টে চাবদি যাদে। হকচাংদা অহেদবা এসিড লোথোক্সবা  
অমসুং শীতিগ্নরীবা, ঐথোয়না অনোবা মনামশিং, পান্ধীমচা অমসুং  
অথুয়া উট্টেদা থাজবা থমগদবনি। উট্টে এসিডনা ঈদা যাওদ্রবা  
পোটা'সিয়াম তিত্তে অত্ৰগ এলকালিনিটি হুহুহুহু। মিঃ ইডগারনা

মাগী হেলথ অমসুং লাইক মেগাজিন্দা উইহে অশোনবা শীজিগ্গবা অসি য়ানিংদনা ইরি। ঐখোয়না মসিবুসু য়ারি। উইহেগী এলিড অসি রাজসিক চিজাকী মসুং চনবা মরন্ন', ঐখোয়না মসিবু ফজুবা চিজাকি হায়বা লোটৈ।

খিজিক্তং শোনবা উইহেশিং অসি অমুনবা উইহেগী মত্বেং পাংনা শীজিগ্গদুনা অদুগা মখোয়শিং অহু য়ান্না শায়দুনা', মটৈ-বাক্তা মতম অমসুং মকম চানা ফংব' উইহেশিং অহু চাগদবনি। হকচাং য়ান্না ফবা মীনা হৈ অশোনবা চাবদা ক'র ভোদব' য়াই অদুগা হকচাং য়ান্না শোনব মীনা অশোনবা চারবদি য়ান্না থুং হকচাং মাঙহনগনি। অনাবা মরা চেংপা পকপা অমসুং অরোইবা অনাবা পকপা অনাবনা অশোনব উইহে অমসুং অশোনব' পোং চাবা শুকয়া য়াদে।

অরোইব লায়না অদুগী অরিবগুহা; মওং খরা উরিবমৈখদি অনাবা অদুনা খুয়দগী অয়াংবা চিজাক্তা কদা নপুনা লৈগদবনি। অরোইবা লায়না দগী অচেংপা লায়না তারক্কা মতম অদুদা অনাবা অদুগী কিবম মতুং ইল্ল হকচাংগী পাজল বরা শীনবা হকচাং লুংডায়নবা চিজাক খরা হোংদোকনি। হকচাং ফগৎ-লকপগা লোয়না লোয়নন' অচেংপা লায়না দগী অচম্বা লায়না (acute) ওইরকনি। মতাং অসিদদি অচম্বা লায়না লায়য়েংবগী মওদা অদুম য়েংবা তারে। অনাবা অহু কয়িক্তম্বা লাইং (খুদোংখীবা) অমত্তা উদ্রবা মত্তম অদুদা, চরা অমনা অখোংবা মনা মশিং অদুগা অতোগ্গনা উইহে নজগা মনামশিংগী মিঞ্জুবা

চারা শাহনা নোংমদা চাকলেন অনৌরক চাবা রাই।

অবোইবা থাকী থবোম্বোদা নাবা মীগী লায়ংগা অঁতৈ  
অঁতৈ অবোইবা লায়নাগী লায়ংগা থেববা লৈতে। জীবনি  
শক্তি য়োকপ অমসুং মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা। নিয়ম অসি  
পাঙথোক্তগা লায়না অপূম্বা য়েবো রাই।

চিকথোংপা নমথনবা হিনাক কাপশিন্দুবা থম্মোয়গী লুরবা  
লায়না ওইরকপা, লুরবা থম্মোয়গী লায়না অপূম্বা হায়রিবা মক্কা-  
ওইবা নিয়ম অসি ওাক্তগা হকচাং কহনবা ওয়া। হায়রিবা  
নিয়ম অসি অসি পান্দুনা য়ান্ন মরা চেংবা অমসুং হেঞ্জিল্লবা  
মঙংগী হরা কংগু অমসুং জৈলিং পুকচংপা কাওবা কহনবা য়াই  
নল্লগা পুক কহনবা কাওবা য়াই।

রামচন্দ্র শর্মা অসি শোক ১৮৭৯ গী ডিসেম্বরদা পোকটৈ।  
মহাকী পুজি অসি অহল-লম্বনদগী লোণোবা লায়না কয়ামকুমগা  
লোয়ননা হোরকই :— মাংবা য়ৈথংপা, লুংলং, অমাংথোঙদা মচং  
মচং চাকচংপা, চাবা কুমববা, অহুগা মথোয়গী ইমুং অসি নারিবা  
অসিগীনমক্তা য়ান্না মমি চংলম্বী। অঙাং অমা ওইনা মহাক  
অসি নোম্ব, অহুগা অফাওবা মরা চংলবা মৌলিং (author-  
ities) না হায়নৈ, শা অমসুং উপালশিংগীদাক্তা মখা পাবা অমসুং  
ময়ং কংব অঙাং ওইবগী মঙং অসি মহোশাগী নিয়নি (natural  
law) অমসুং মৌম্ব শানি। ডাক্তরশিংনা নোম্বা অসিসু হকচাং  
কংগী খুদম্বি হায়রি; মসি লায়নাগী মক্কা হুংবা হকচাংদা কং-  
হন্দবগী খুদম্বি (encumbrance);



যোক থাকণা অসিদি চুমদবা নন্তে । হান্ননা লোনরবা লায়না  
 অদুবা কোকি, চা, অথুম-অহাওশিং অমসুং মহাও লৈবাপোৎ  
 কয়্যাবু চারিংজবা চাকখাউদা নমহুনা হাপচিল্লি । অতাং ওইরি-  
 ঙৈদদি হকচাং ফবত্তম উরস্মী ; অদুবু মচাক্ চি ১০ গুরকণা  
 মত্তমদা চিনবান্দা ওহাকৌ ওইবা পোকথোকণা অনাবা অহুনা  
 নারিবা ময়াম অচগী মও ওইনা লাক্স্মী ; অনাবা থুদিংনা হাপ্তা  
 কয়্যামকুম লৈরস্মী ; মতাং অসিদদি অনাবা অসি য়ান্না থীবা  
 নারকুনা ঙ্গিংশিং যোৎপা কাওবা য়ারক্তে ; অদু কাওবা চিঞ্জাক  
 পীজরি ; হোনবা চাবগী নিয়ম অপুখা মনিং তল্লা পাঙথোকহল্লি ;  
 অদুবু করিসু কান্নবা ফংদে । মমৈথংদা মাংবা য়ৈখৎপা অসি  
 হেল্লা তোয়না তোয়না থোক্স্মী ; মসি লাইরিক কাহেল্লা পাম্নবা  
 অদুনা অমুকা হেল্লা কংহল্লমদে ; অন্তম তোহুনা হকচাং কত্তবগী  
 থুদোংথীবা অদু লাক্স্মী ; ডাক্তরনসু করিগুখা উপায় অমত্তা  
 তোবা ওল্লমদে, মথোয়না হকচাং য়োকখৎপা ( nourishment )  
 অমসুং খাজেলবু কয়্য তোহল্লস্মী । হকচাং খাজেল চাং নাইনা  
 তোবা ওল্লমগদবা অদু চিঞ্জাক অফবা পীজবা হায়বা অসিনা  
 মাঙহল্লে ।

অমাংবা য়ৈখৎপা কনবা পাউতাক কয়্যামকুম ইল্লস্মী ; অমমম  
 ওইনা মথোয় অপুখা থাদোক্স্মী ; ময়মদি চোরককম অদু মাঙ-  
 হনবা ওল্লমদে ; মথোয় থুদিং অসি অহানবদা য়ান্না কান্নবত্তম  
 উরস্মী ; অদুবু মমৈথংদদি করিগুখা কান্নবা অমত্তা পীবা ওমদে ;

কাষ্টর খাও অমন্তুং অঐও অঐত কারবা হিদাকশিং অসি কনবা  
তোবগী মহন্তা হেয়া মাওগলম্মা ।

নারিবা নিপা অসিনা হকচাংগী লাইব্বিক য়ায়া পারম্মা ;  
মহুগী ফলনা ককি থকপা খাদেক্সম্মা ; অহু ওইরবনু মহাও লৈবা  
চিজাক হকচাং অমন্তুং ভিটালিটি পীবিবা চিজাক অসিদি অহুম  
চারি । অম্মকো ককি থকপা অহুগী মহন্তা লুম্ব লুম্ব শাবা, চিনি  
হানশিল্লবা শজোমগী চাং অসি য়ান্ন পীথ'ক্স, চাকখাউ পোখা-  
হনবগী লোশিং অমন্তা লৈরমদে । অরাখা অ'স লোথোকপিরে  
অমন্তুং তলহলে ; চানিংবা পোংতা চাবা তাই ; মসিনা তশেংনা  
চাবা তুমদবা হেনগংহরবগী অশেংবা খুদম অমা ওইরে ।

মহোশা লাইরেশ্বীনদি মসি হস্থরকপা অসি থোকনি হায়বা  
অসি নীংঙমদে ; লায়য়েংবা য়াবা অনাবলিং অহু মহোশানদি  
হকচাং কনবগী খুদোংচাবনি হায়না সো'রি । মরমদি নহা অমন্তুং  
জীবান শক্তি য়োকপা হায়বা অসিদি মহাকো থোজারি, অহুনিদি  
লায়য়েংবা য়াবা অনাবলিং অসিদি (curativecrisis) লায়না  
কবা য়াবনি । মরম অসিনা অনাবা অসিনা তোয়না অরুম  
হোরম্মা, অহুবু মথোয় অপু'খা হিদাক অমন্তুং চাখিনবনা নম-  
থরম্মা ; মহাক্সা চহি ১৯ স্তরকপা মত্তমরা মত্তম য়ায়া শাংনা নাবা  
অমা থোকখি, শোক ১৮৯৮ ; ১৯০১ দা অরুম হোবা পরেং  
অমা থোকখি, মথোয়খিং অসিগী অহানবা অহুদি চয়েল অমা  
চৎথরম্মা, অনিশুবা অহুনা মুমিৎ ৩ নি অহুগা অহুমন্তুবা অহুনা  
নোংমা লৈরম্মা, তশেংবাদি অরুম হস্থরকপা অসি য়ায়া কস্তবগী

মওংনি, অকোনবগী অরুম অদু নমথশ্রে অদুগা চাবা ভুমদবা  
অদুমক ফোংদোক্স্মী । মমাগা পোকমিল্লবা মামনা হিদাক্কা  
অনাবা অদু ফহনগনি হায়বা খাজরমদে, অদুবু মহাক্কা অহাওবা  
চিজাক্সা খাজবনা লায়য়েংবা অদুস্থ ফবা ওল্লমদে ; হকচাং কবা  
অমল্লং উনখা কবা অনিমক হস্থরক্স্মী ; মাথা মাঙলকট । কফি  
অসি ময়ায়কাবনি খঙতুনা অমুক পীথকপা হেরে । হিদাক,  
ময়ায়কাবা অমল্লং মতাও লৈবা চিজাক্সা নোংখিনা পীজবা অসিনা  
হকচাং ফহনগনি হায়বা অসি কমা খাজরস্মী ; অদুবু ভশেংনা  
থোদোক অসিবু পনবা যাবা অদুগুদ্বা ডাকথোক উপায়দি পুরকপা  
ভমদি মরমদি উপায় অদু লৈত্রি ।

শোক ১২০৩ দা খা ভারতা লুপা অসিগী ময়ায়গা লোয়ননা  
চংলস্মী, ময়ায়না মহাকপু অশিংবা অমল্লং লাইরিক হৈরবা  
ডাক্তর অমদা পুশিলস্মী ; ডাক্তর অসিনা মশাগী থবক অদুগী  
ভমথৈ অদু খঙতরস্মী । ডাক্তর অসিনা অনাবা লুপা অসিগী  
চাহেং অসি হিদাক যাওমন চিজাক্সনা য়েংবা য়াগনি হায়না  
খঙলস্মী ।

চাবা ভুমদবা অসি ইনাকথুনবগী লায়নানি ; মসিনা ডাক্তরদা  
শেল য়ান্না তোংহনবা ওস্মী ; মসিগী মভিকচাবা হিদাক পুথোকপা  
ওস্থমতিক মহাক্কা লুপা য়ান্না পৈশিনবা ওস্মী ; অদুবু হৌজিক  
ফাওবদি হিদাক অসি পুথোকপা ভমদি । মরম অসিনা লায়না  
অসি হিদাক্কা কবদি ওইথোক্তে । অদুবু ভম্মন ডাঃ লুই থুমেনা  
ভম্মীরদ্বা ইশিং লায়য়েংতনা কোকপা ওদ্বা লায়নানি ; মসিনা

অকল্পনা চিঞ্জাক চঙই :— চোইদবা গেহুগী তল উইহ অমশ্বঃ  
মনামশিং । ডাক্তর অসিনা অনাবা অসিবু নিয়ম অসি ওক্লবা  
হায়রশ্মী ; মহাক্সা নিয়ম অহু কুপা তাক্সশ্মী ।

মতম অহুদা অনাবা অহুগী পুক্রিংগী কিবম অহুদা  
অসিগুহা অনোবা নিয়ম অসিগী ভাব অসি নৌখিনা লোশিনবা  
ওল্লমদে । মওং অসি খাক্সেংনা থবক্তা অক্লবা কয়ানু লৈরশ্মী ;  
মসিবু লাকশিন্ধবা অক্লবা থোনা লৈতবা যাদে । মুয়িং থরগী  
মশুংদা ডাক্তর অহুদা গীরশ্বা অক্লবা পাউতাকশিং অহু কাউ-  
থোক্সশ্মী, ডাক্তরগী “পেপ্তোনাইজড” চিঞ্জাক্সা লায়সেংবগী হাথল  
অসি অমুক হুয়া লাগৎলশ্মী ; মসিগী ভাবতি অসিনি লায়না অসি  
কবা ওমগনি, মসিনু শেল চঙবা মরশ্বা শোক ১৯১২ কাওবা চৎথবদি  
ওল্লমদে ।

অহুম ওইনমক মহোৎসবী লাটরেস্টীনা মতম পুশ্বমক্তা লায়-  
কোক্লবগী থবক কয়ামুক পাঙথোক্সশ্মী । হায়রিবা থবকশিং অসি  
লাল্লা লোরে, মরম অহুদা লায়না অসি নমশিল্লি, মমশিনবা  
অসিনা চাবা তুমদবা অসিবু মরু হেহু চৎশিলহল্লি, শিংলিগী  
মপাক্সল অহু হেহু কৎহল্লে ।

অসিগুহা লায়না কবা যাবা লায়ওং অহু যাল্লা কুইনা  
নারশ্মি ; অহুগা শোক ১৯১০ দা ওই থংবা থোঙদা উনশাগী  
থুহিংগুহা painful exzema ) লায়না অমঃ থোকখি । মসি  
“Lead lotion হায়বা মরায় কল্পবা হিদাক কয়ানা মমথখি ।  
অহুবু আয়ুর্বেদিকনা শেখা সলফরগী হিদাক অসি চাং যাল্লা

ধক্তিবা কাওবা অনাবা অসি লেন্না উন্নমদে । অশোকপা উনশা  
অদুদি হান্নগী চাংদা লাক্কমদে, মসি মুশিলি, ইরং লংই অদুগা  
হুমাংথোককম তুখোংদি উবা ফংলমদে মসিগী দাগশিং অসি  
শোক ১৯৩৪ কাওবা লৈরম্মী । মতাং অসিদদি শিংলি অমসুং  
উনশা অসিনা অক্কেং-অশাগী চাং অমত্তা চুশিন্নবা ( বৈনবা )  
উন্নমদে ; কালেন অমসুং নিংথমথা অসি চপ মায়রী । শামতুগী  
মায়ী থানা লুখা অক্কেবা ফি চহি চুগা শেংলম্মী ; খোঙ অসি  
খোঙউপ মহুত্তবা অথাবা শামতুগী কিনা য়োমশিন্দুনা থন্নম্মী ।  
অম্মা চহি খুদিংদা মরা চেংলবা লোক থুংবগী তিনজেন কাম-  
জেনবা লায়না লৈরম্মী, মসিনা কালেনথা কাওবা হোরম্মী । তুন্নম-  
দায়দা লোক থুবা মরম্মা তুয়িংবা অপুখা থিংলম্মী অদুগা লোকথুবা  
অসিনা অমুকী পুং ৩ তাবা ফাওবা থুরম্মী ।

অদুবু খায়দগী খুদোখীবদি লায়না অসি পুক্রিংগী ওইবা  
মরম্মা ফল হায়বা উমদে, নোংবা কায়বগী অমসুং মাইখোং লাং-  
শিনবগী চৈফু অসি মায়ী তোয়রম্মী ; মথোয় অসি কুইনা  
লৈরম্মী, তুয়দা হুত্তঙাইতবা মঙ অমসুং মঙত্তাকুবনা ইত্তত্তত্তনা থুরো  
চেল্লম্মী । অত্যাঘাত ভোনিংবগী মাতল অসিনা ঐশী পুক্রিং তোয়না  
তায়রম্মী, খুদোং চাবা ফংলবদি অঙাওবা অত্যাঘাত তোরকপা  
য়াই অদুগা পুক্রিংদা মসিগী শক্তি গীরে ; মরম্ম অসিদগী নায়িবা  
নিগা অসিনা খুদোং চাবা লাক্কগা শিনবা হায়দুনা অচোবা  
লমহাং অমসুং রেল গাড়িগী টেসন্দা চত্তককম থীরম্মী ; বিভাশিং  
বগী শক্তি অসিনু হুয়রম্মী, পুক্রিং লুপশিনবগী পাত্তল অসিনু

শোহরুন্নী ; মরম অহুনা থবক অমসুং অতৈ হিরমশিংদা পুন্নিং চউবা অসি ওইথোক্তে । অনাবা নিপা অসিনা নহা ওইরিঙৈদগী থল্লকপা রাথল অপুন্না মুল্লম্মী । শাথীনা মারবা মীগী মরুপ—অশিবা হারবা অসি নত্তবা অমস্তা লৈরমদে । সহরগী মপান্দা, অচিকপা মকমদা, শিরগা করি ওইগদগে হায়বা থনবা থবক অসি নত্তবা রাথল অমস্তা লৈরমদে ।

মথংদা শোক ১৯১৩ দা ডাঃ লুই থুনেগী পাউ অসি অমুক নোহোনা শল্লোক্সম্মী ; হন্দকমুক্তি লায়ং অসি য়ারম্মী ; লুই থুনেগী লাইরিক অমা লৈরদুনা মাছ পাথোক্সম্মী । লাইরিক অসি লাইগী পাউতাক্সি । লায়না পুন্না অমস্তনি হায়না উৎলি, লায়ং য়েংবগী অমসুং হিদাক কাপ্পা, চাবগী কারবা লৈতে ; লায়না অসিনা কত্তবা পোৎ অসিবু মাঙহন্নবা লাকপনি ; ফত্তবা পোৎ মাঙহন্নগা হকচাং অমুক কবা উমগনি ; মরম অসিদগী লায়না হারবা অসি তরাম তরান্না ওকদবনি হকচাংবু মাঙহন্নবা হিদাক হন্দোক্সুনা, হকচাংগী কত্তবা পোৎ পুথোকপা চিঞ্জাক চাছনা অমসুং কত্তবা চিংথোকপা, ঈরুজদুনা হকচাং কহনবা উমগনি । চরা হেনবগী থুদোং চাবা গীরমদবা অসি লুট থুনেকী অরাংপনি ; মসিদগী মরু চেংলবা অনাবা লায়ংবদা য়ান্না তল্লম্মী ।

লুই থুনেনা অকরুবা চিঞ্জাক তাক্তে ; মহাকী লাইরিক অসিনা কারবা চিঞ্জাকা ( positive diet ), মনিং হোবা ( negative food ) কা থেরবা অহু শেংনা তাক্তে ; অহু

ওইরবা কাওবদা লায়য়েংবা হোবা কাওবদি যান্না কাররবা পোৎ-  
 নি। হায়রিবা লাইরিক অসি পাবদা যান্না হুংঙাইরম্মী। মসিনা  
 হিদাকী বিজ্ঞান্না লায়য়েংবী অমম্বা জ্ঞান অপুন্না ডালহল্লম্মী।  
 অম্মক কুইরবা অসি করিগী মহাক্সা লায়য়েংবা অসি ওমস্রিবনো  
 হায়বা মহাক মথস্তা থঞ্জরম্মী। অসিগুন্না হুংঙায়বা অসি ভাবনা  
 হুংঙায়বা ডাক্তানি। মরমদি থুনেনা ইরি—খিংলি খোক্তবা মৌদি  
 কস্তবা (encumbrance) অ'সি নাকন্দা পৈশিঞ্জি। মসিনা  
 অম্মম চংখিচুনা অহমম্বা থাক হায়বদি য়াং কংবনা আরোইবা  
 লায়নাগী থাক্সা লাকই; অসিদদি লায়য়েংবগী আশা লৈত্রে;  
 মসি নারিবা নিপা অসিগী কিত্তি। অহু ওইরবন্তু অনাবা  
 অসিদি পুন্সিগী মরমদা করিস্ত থোশারকে। লায়য়েংবগী আশা  
 অসি ভাশেংনা মাঙঞ্জে, অহু ওইরবন্তু এলোপেথি অসি ভাশেংনা  
 অমাত্তবনি হায়বদি মহাক্সা জ্ঞান ভারম্মী; মসিদি হক থঙ-  
 বদগী থাদোকদবা পোৎনি। হকচাং খাজেল, হুংনাগী খাজেল  
 অম্মম্বা মশানা শেমজবা নিয়ম (auto suggestions) খিং  
 অসিদি ইল্লি; মথোয়খিং অসিদি কারদে অম্মম্বা পাঙথোকপা  
 ওমদে হায়বা থঙলম্মী; অহুব পুন্সিনা লৈরিবমথে, লায়য়েংতুনা  
 অনাবা কবা অসি পাম্মম্মী, অম্মম্বা মরম অসিগীদমক্তা লুই  
 থুনেগী চিঞ্জাক অম্মম্বা ইরুজবা লায়য়েং অসি যান্না পাম্মী।  
 অহু ওইরবন্তু থুনেগী মতখি অসি চুন্সি হায়বা প্রমাণ উৎমনবা  
 অনাবা নিপা অসিনা পুন্সি ভোশোটেবা পাম্মম্মী।

তুমিৎ অসিগী মরু ওইবা চাকলেন অহু অম্মক পুং ১০ বা

ଚାରନ୍ତ୍ରୀ, ସିନି ଅରାବବା ଅସିନି, ସରସନି ଚାକ ଚାରଗା ଆଇନ ଲଞ୍ଜନା  
 ଚଂପା ତାରନ୍ତ୍ରୀ । ଅନ୍ତ ଓଇବବା କାଠବଦା ହକଚାଂନା ଖୋଇବା ଅବାଠବା  
 ଲେରମଦେ ସରସନି ସରକ ସରଜ୍ଜା ନନ୍ତନା ଆଇନଲଞ୍ଜନା ଅକନବା ଥବକ  
 ଅସନ୍ତା ଲେରମଦେ । ନାରିବା ନିମା ଅସିନା ବାୟେଲଲଞ୍ଜନା ହରଜ୍ଜିବା  
 କାଠବା ଚିଞ୍ଚାକ ଅସନ୍ତ ଚାକ ଚାବଗୀ ନିୟମ ଅସି ଅସ୍ତକ ଶେଷ  
 ଦୋକ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତଗା ବାୟେଲ ଲଞ୍ଜନା ହରଜ୍ଜିବା ସତୁଂନା ଚାକ ଚାରନ୍ତ୍ରୀ ।  
 ଚାକଲେନ ଅସିନା ଚାକଲେନ ଅନ୍ତଗା ଯତି ଯାଞ୍ଜନନା ଖୋଞ୍ଜବା ସନା-  
 ସିଂଗୀ ଯେଞ୍ଜାଂନା ଚାରା ଅବା ଧାରନ୍ତ୍ରୀ ; ଯେଞ୍ଜାଂ ମହୀ ଚିଞ୍ଚାକ  
 ପୁମସିନ୍ଦନବଦା ଶିଞ୍ଜିବବା ସହୀଶିଂ ଅସନ୍ତ ବୀ, ଯାଞ୍ଜ ଚାବା ଅସିନି  
 ସହୋଦାଶୀ ଧାଦୋକ୍ତ୍ରୀ ; ସନାସିଂ ଅସିନ୍ତ ଅଚନ୍ତା ସଂଂନା ଧୋଂ-  
 ଲନ୍ତ୍ରୀ ; ଥୁମ ସଞ୍ଜିବବା କାଠବା ସାଞ୍ଜମଦେ । ଅସ୍ତକ କୋକି ଅନ୍ତ  
 ଧାଦୋକ୍ତ୍ରୀ, ଯାଞ୍ଜଗୀ ସହଜା ଚିନି ସାଞ୍ଜବା ଅଚନ୍ତା ଲଞ୍ଜୋମ ସନ୍ତ୍ରୀ  
 ସିନି କାଠବା ଡାକ୍ତର ଡେବିଗୀ ଚାକଲେନ ଚାଦବା ଧୋରାଂ ହାସବା  
 ଲାଈରିକ ଅନ୍ତ ପାଞ୍ଜବଦା ସନ୍ତ୍ରମଦେ । ସତମ ଅସ୍ତକନା ଲୁମିଂ ୬ ନି  
 ଚାରା ହେଜ୍ଜନ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ତଗା ଧାଞ୍ଜେଶେଂନା ହକଚାଂ ଗନ୍ତବା ନନ୍ତନା ଅତେ  
 ସତମଦି ଚାରା ହେଜ୍ଜମଦେ । ଡାଂ ଧୁବେଗୀ ଡିଞ୍ଜବା ଅସି ହେରା ନନ୍ତଗା  
 ହାଂନା ଓଇବବଦା ଚାଂ ନାହିନା ତୋରନ୍ତ୍ରୀ ; ନୋଂସନା ଡିଞ୍ଜବା ଅନିରକ  
 ଲୋରନ୍ତ୍ରୀ । ଧୁବେଗୀ ଡିଞ୍ଜବାଗୀ ସଂଂ ଅସି ପେନେ, ସରସନି ସତମ ପୁଞ୍ଜ-  
 ସନ୍ତା ଧୁଂ ଅସି ଅସି ଡିଞ୍ଜିଂ ଅଞ୍ଜେବଦା ଲୁପାସିନବା ତାରନ୍ତ୍ରୀ ; ହକଚାଂ  
 ଧୁନା କଗଂବଦା ଡିଞ୍ଜେଲ ଅନ୍ତ ଡପହାସି । ସତମଗୀ ସତୁଂ ଇରା ଅବାବା  
 ନିମା ଅସିନା ସାଂଲେନ ଡିଞ୍ଜବା, ହକଚାଂ ସଚେଂ ସଚେଂ ଡିଞ୍ଜବା  
 ( piece meal bathe ) ଅନ୍ତଗା ଅତେ ଅତେ ନିୟମ କନ୍ୟାସନ୍ତ୍ରୀ



লোরস্মী; এনেমা অসি ধোনা কনা অমসুং হকচাংগী চাংয়েং  
ওইনা লোরস্মী, মসিদি হকচাং কনবা হিদাক অমসুং অপুদবা  
এবেমালিং অসিগী চাংয়েংনা হকচাং অসি কগৎলস্মী। বোংমা  
অনাব অমা লায়সেংবনা ফি ঈশিং অচোৎপনা য়েত্তুনা হকচাং  
ইংকনবা অসি হাদোক্সস্মী; অতোপ্পা লোকখুবা লায়সেং অমদনা  
তুন্নমদাটদা ওক্তা ঈশিং অচোৎপা কিনা য়েৎপা অসি  
পুথোক্সস্মী; মসিনা মতম থরদদি কহনবা ওয়স্মী। ঈশিং অশা-  
বদা লায়সেংবা অসিহু কিনা লৈতনা চৎথরস্মী; মতম অসিদদি  
ঈশিং লুন্সু লুন্সু খাবদা ঈরুজবা অসি পায়স্মী। অপায়স্মী অহু  
পাঙথো'রে, ঐগী মরুপলিংদা ঈশিংগী মরমদা ঽসুং অলিবগী খুদোং-  
খীবা অহু তাক্সস্মী অহুগা খুদোংখীবা অসি লাইরিক্তবীসু ক'লস্মী।  
ঈশিং অশাবন' লায়সেংবা অসি মতম মাঙবা নত্তনা অট্টেত করি  
অমত ওইরুংগে অহু ওইরবসু মসিগী অমাঙবা অসিদগী নাহোকপা  
ওইবোকই অকম, উনবাগী লায়না, মখোঙ চিক্কেং চিক্কেং মাংবা,  
অসিগুস্মী লায়না কবা য়াবা অনাবগী খুদমলিং অসি মরক মরক্তা  
থোক্সস্মী, ডাঃ খুবেগী মরম অসিনা লায়সেংবা—অপায়স্মী লায়না  
শোরদনা কবা—অসি অনুকী মডিক চুশিরস্মী মাদুদি ডাক্তরবা  
অমুক চত্তুনা তায়বগী দরকার ওইদে। খা ওকী মতুংদা  
অনাবা অসিগা মহোৎসবী লায়সেংনা শোরদনা কবা অসি তশেংনা  
থঙসস্মী।

হকচাং কগৎলকপা অসিদি রায়স্মী ওয়স্মী; জেবনি খক্তি  
মাক্কেবগুম তোরস্মী; ওহাক পোখোবর, অমসুং চরা হেনবা অসিনা

অশোনবা অহু লোথোক্রম্যী অহুগা হকচাং কবা হেনগৎহলি।  
 লৈবাক অসি চিদাই অমদগী চিদাই অম কাওবা রেল লগীনা  
 ভাইখিন্নহলি; অহুগীস্থ মথক্তা মুংখিৎ মুংখাগী অরে ইব চাং  
 অহু ইরাই লায়না খাওবা উম্মী। মপান্দা খিংপা আই বা  
 মুংখিৎ অহু মাগী চান্নরবা মরুপ ওটেবা উমই, ইমুং মমুংগী  
 শেংক্রবা মুংখিৎ হোনজিন্নবা অসিদি অরাবা অমা ওইনা থোক্রম্যী।  
 অয়াস্থা থোদোক্তা অহুদদি ওইরগা মরক মরক্তা হকচাং অসি  
 শোম্বক্লম্যী; স্যামদনা চাবা, কুংখা রাইবা অহুগা অটে ইক্-  
 জব খিংনা হকচাং অ স থুন খাগৎপা উম্মী। থোদোক অমদদি  
 অনাবা অসি কান্না খা থরম্মী। মসি কনবা অনাবা অসিনা  
 হাপ্তা ২ যুবী অনোবগী মহীতা থক্তুনা লেন্মী। অহুদগী মহাক্কা  
 খক্তোম অনোবা অমমুং অমুনবা লকোইগতা চাহুনা খা ও  
 লেন্মী। মসিগী বলনা হকচাং শোম্ববা অসি শুক্কা লৈরক্তে,।  
 খাইদগী হুংঙাইবদি মাঙলুরবা থেন্মায় অহু অমুক হজিন্নবা  
 অসিনি।

### য়াঙতীংবা—

মখাদা উলিবা মঙঃ অসিদগী লাইরিক পাবিরিবখিংনা  
 করম হায়না খুদেংপা ভোজনগে হায়বা অহু থঙবিগনি। মসিদা  
 কম্পোয় লীজিন্নবা রাই। খুদৈ নল্লগা লখিং কিনা ময়োল অনি  
 অহম থুপাঁন্দুনা অমোনবা কিনা অমা শেমগনি অহুগা খুদেংপা  
 থমগনি। মসিগী মথক্তা আইংবা জ়িখিং হৈজিন্নগনি। মসি  
 অহানবদা অকংবা কি অসি চোংপা কাওবদা হৈজিন্নগনি।

অনাবা অদুনা খরা ইংবা অহু খাওবা ওমদ্রবা মতদ্রবা, অহানবদা  
 ঐশিং বজিক্তং হৈজিনগনি, ওখাক লৈরগা ঐশিং অইংবা খর অমুক  
 হেরা হৈজিনগনি। অনাবা অদুনা হিগ্নবা মতুংদা কস্পোৱ ইনশিমবা  
 যাই। ঐশিং অদুদি অনাবা অদুনা পান্ধা মতুংইয়া ওম্মিবমথৈ যামদবা  
 যাই অদুগা মহাক্সা ঐশিং য়াৱা পান্ধগনা মিনিট অমা অনিগী মতুংদা  
 হকচাংগী তংখাই কাওবা ঐশিংনা থুমহুয়া যাই। অদুগা  
 খংক্তা ঐশিং অইংবগী ফিনা কুপ্পা যাই। অনাবা অদুনা ঐশিং মতুংদা  
 মিনিট ১০ দগী ৩০ কাওবা লৈবা যাই, মরক অদুদা মহাক্সা তুমখিবা  
 থেংকুৱদি মিকপ থোক্ত্রিবা কাওবা লুপ্তুনা লৈগনি। মহাক্সা চুয়া  
 লেপথলুনা ফমগনি অদুগা অকংবা থুদৈ অমা মচি মচিদা পার্শ্বনা  
 নঙ্গলগী মথক মখা অমন্তং মাকল ২ অদুদা তকনি। মহাক্সা মকোক  
 তুংখোকপা যাই অদুগা মচৈ মচৈ ঐকজবা অহু লোইশিমগনি।

কমাগুয়া অনাবা খরনা অমন্তা ঐকজরিত্তেদা কোক খাবা  
 য়াওই মদুদা মহাক্সা কোক্তা ঐশিং অইংবা নঙ্গগা কোক ঐকজদুনা  
 অখাবা অহু কহনবা ওমগনি। (Life natural 1955)

## পুষ্কী জাম্বানাঙ্গি

পুক চাকৎপা :—পুষ্কি অগোবা অমন্তং পুষ্কিন অকৈবা  
 (কোলোন) চাকৎপাবু খঙনৈ অমন্তং মসি মখল অনিথোৱা  
 বাইদোকই। অঙ্গসরিক কোলাইটিস অমন্তং ম্যাকস (অমোবা  
 মতুংগী উনখা) পুকচাকৎপা। অসি খঙনবগীমন্তা কোলোনগী  
 কিবানখি অসি য়ান্না থুনা থোকপদা খঙনববা অপাবা উনখানি,  
 অমন্তং মতম কুইনা অসিগুয়া কোলোনগী অপাবা উনখ অসি

ଲୋକହସ୍ୟସ୍ତୁ ପୁକ୍ତାକଂଶା ହାସ୍ୟା ଶୁଦ୍ଧଗମି । ପୁକ୍ତାକଂଶା ମନ୍ଦସ  
ଅସିମି ହୋରକକ୍ଷମାଦି ଅଚେତ୍ସା ଯାତ୍ସା ଯେତ୍ସା ଅମତ୍ସା ହିଦାକ୍ତା  
ହେନବା ଜୟତେ ଅମା ଲେଖିବନଗୀନି ।

ଶ୍ରୀଧୋୟନା ଚାବା ଲାଗା ଚାନ୍ଦନା କୋଳୋନ ଅସିମି ଯେତ୍ସା ଯାତ୍ସା  
ପାତ୍ସାକପା ଶୁଦ୍ଧେ, ତନବା ପୋକଟେ, ଯାନ୍ଦନା ଯାତ୍ସା ଯେତ୍ସା  
ଓରକଟେ; କନ୍ଦବା ପୋକପା ଯଚାକ ଯାନ୍ଦା କୋଳୋନଗୀ କନ୍ଦା  
ଅକୋୟବଦା ପୈଲିନ୍ଦୁନା ଧୟତେ; ଅସିମିଶା କନ୍ଦବା କିନ୍ଦସ ଅସି  
ଲୋଥୋରବା ହୋତ୍ସାବଦା ଚିଦାକ ଧାବା ଅସିନା କୋଳୋନଗୀ କିନ୍ଦାବନି  
ଅସି କନ୍ଦହନ୍ଦେ । ଧା ଅମତ୍ସା ଓ ଯାନ୍ଦା ଚାବା ଯାନ୍ଦନି, କନ୍ଦବା ପୋତ୍ସା  
ଯାନ୍ଦା କୋଳୋନା ପୈଲିନ୍ଦୁନା ଧୟତେ; କୋଳୋନ କନ୍ଦବା ଅସିନା  
ଯକ୍ତ ଓହେନା ହକଟା କନ୍ଦାକ୍ତେ; ଯନ୍ଦସ ଯାନ୍ଦସ ଅସିନା ପୂର୍ବଦଗୀ  
ପୁକ୍ତାକ୍ତେ ଚାକଂଶା ଓହେରକଟେ ।

ହୋଦିକୀ ଯନ୍ଦସଗୀ ଚିଦାକ ଯାନ୍ଦା ଚାନ୍ଦିନବା ଅନ୍ଦଗା କୋଳୋନଗୀ  
କିନ୍ଦାବନି ଅସିମି ଯପାନ୍ଦନା ଲେହନ୍ଦବା ଅନ୍ଦଗା ଯନ୍ଦା ପିନ୍ଦିବା  
ଯନ୍ଦସ ଅସିମି ଲାହେନା ଅସି ଓହେରକଟେ । ଯହୋଦୀ ଚିଦାକ ହାସ୍ୟବନି  
ହେ, ଯନାବନି ଅମତ୍ସା ଚୋହେଦବା ଚେ, ଯେତ୍ସା ଶୁଦ୍ଧ ଚାନ୍ଦବନି ହକଟା  
ଅୟକ ହନ୍ଦା କଗନ୍ଦହନବା ଯାହେ । ଯଧୋୟନି ଅସିନା କୋଳୋନ ଅମନି  
ଚାକଂଶା ଯନ୍ଦାବନି ଚିନ୍ଦୋକଟେ । ଅନ୍ଦକୀ ଯନ୍ଦିକ ଯହୋଦୀ  
ଓହେବା ଚିଦାକ ଚାନ୍ଦିନି ଚାକଂଶା ଧବକ ଯାତ୍ସା ଧୋହେ; ଯସିନା  
ଚାକଂଶା ଉଦା ଅଧିବା ଧୈ ହାସ୍ୟବା ଅସିମା ଧାନ୍ଦଗଦବନି । ଯନ୍ଦା  
ଯାନ୍ଦବା କୋଳୋନ ଅମନା କନା କବା ଯହୋଦୀ ଚିଦାକ ପୈଲିନ୍ଦୁନା  
ପୁକ୍ତାକ୍ତେ ଧାବା ଅନ୍ଦ ହେନ୍ଦସ ଧନ୍ଦହନ୍ଦବା ଓହେଗି ଯନ୍ଦସଗି କୋଳୋନ

অহুনা চিষ্টাকশিং অহু তুবা ওহুবগী শক্তি অহু হুবা ফিভমদা  
লৈরি। হিদাক চাহুনা মন্তগা থাং খাচুনা লায়না অসি নমখিখি-  
বনা লায়না অসি অমুক হেন্না কংহুনে ; মথক্তা হারখিবা মরমখিং  
অসিনসু লায়না অসি কংহুন্দবগী মরম ওই। হকচাং অপুন্না  
চাকৎপা ফিভমদা লৈবা অসিনা চাকখাউখিং চাকৎপগী মরু  
ওইবা মচাক অমনি।

পুক চাকৎপা অসিগী হোরককম অমুক্তং খঙথুবাদি মসি  
মাঙহুন্দুনা হকচাং কংহুন্দবগী মরমদি লায়রে। কোলোম অমসুং  
খিবাং খিরিন অসি হার্না শে'দোকপা দরকার ওই ; চাকৎগিবা  
অপাবা খায়োন অহু কংহুন্দবগি মহোশাগী চিষ্টাক অসি চাং কক্সা  
পীজগদবনি ; অহুদগীদি অসিগুন্না লায়মানা নারিবখিংনা অনাবা  
কাওদ্রে অমসুং খিজিক্তা নাদ্রে হার্না খাজনা পোকদবনি। মতাং  
অসিদা ডাক্তরগী হিদাক্সা লায়য়েংলবদি লায়না কবদগী হেন্দে তুমা  
খোয়না কংহুনে ; হকচাংগী মউ শোকপা হেন্তিল্লকই। ডাক্তর-  
খংনা মহোশাগী লায়য়েংবগী মন্ত দা অনোবা মবা মল্লীং অমসুং  
হৈরা, চোইদবা চেং অমসুং গেহুদচিংবা পীজবদসু কবা ওশোই।

হাইনদ্রম অনাবা অচেৎপা অমা ওইগনি।

লায়য়েংবা :— অনাবা অসি অমুক্তং ওঙবা খোক্তবদি,  
ঐখোয়না খীনবা ভৌদনা লায়য়েংহুবা হোংনগনি, চারা হেনবা  
চাংনাইনা অকক্সবা ঞিষ্টাক পীজবা অসিনা মরু ওইবনি।  
অক্সবা মওংগী লায়না অসিদনা খরা খাংনা চরা হেনগনি অহুগা  
খরা চরা মওংগী লায়বাদনা মখাগী অহুগা য়েংগনি। হুমিং

ওনিদগী ৫ নি ফাওবা চরা হেনগনি অহদগীদি শজোম চাছুনা চৎথগনি। অনুয়া শজোম জাক্তা দরকার ওই হায়না থনবা ফাওবা, চয়োন ২ নজগা ও ফাওবা শজোম চাছুনা লেনগনি। মরক অসিদা হকচাং অসি পোখাগদবনি; অথংবা মনামশীং অমন্তুং হৈরা চাবদা খুদোং থীবা লৈরবদি অক'বা হৈ অমন্তুং অথোংবা মনামশীংগী এঞ্জাং দরকার ওই। হকচাং অসিদা থরা কগৎলকপা মওং উরবা মতমদা হাররিবা মনামশীং অমন্তুং হৈরাশিং অসি নোয়বগী চিঞ্জাক্তা হাপচিনগনি।

অনাবা অছুনা মশাগী জ্ঞান শীজিন্নগদবনি। চরা হেল্লিঙে মন্তুং নজগা দরকার লৈরগনা চারা হেল্লবা মন্তুং ফাওবদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু খাবনা কাপ্পা দুস নজগা এনেমা অথা শীজিন্নগদবনি। লায়-য়েংবগী মওংনা চাকখাউশিং অসি মশান। থবক ভোবা ওমজ-রল্লবদি, এনেমা অসি ভোকখোকদবনি। অহানবগী হাপ্তা অছুনা এনেমা শীজিন্নবা পাল্লবন্তু হাপ্তা অছুদগী হোরছুনা কুমিদাং খুদিংগী এনেমা শীজিন্নবা ঘাই। মরক অসিদা অমুক খুদিংগী ড্রাই ফ্রিকসন, স্কুইজ কোলড বাঠ নজগা ঘাংগেন ভীংবা (স্পাই-নেন বাঠ) অমন্তুং হকচাং শাজেল তোগদবনি। অনাবা ফাওব থনস্দিবা কুমিদাদো ইমসলট বাঠ দরকার ওই। অনুয়া লায়য়েং অসিদা চৎথরল্লবদি অনাবা অছু য়াপ্পা থুনা কগৎলকনি অনাবা অসিদগী থিংগে হারল্লবদি কুংদা চাগদবা চিঞ্জাক্তা য়াপ্পা চেকশিনগদবনি। থাওদা তাওবা, অপুখা অসিনচিংবা থাদোক-দবনি, খুইদগী হেল্লা চেকশিনগদবা শা-ঙা অসিদি; মরদদি

মথোয় অসিদি য়ায়া জুংখিৎ হোগনবা পোৎনি। মসিনা কোলোন্না  
হনগনি অদুগা অযুক হুয়া চাকৎহনবা য়াই। থিবোং থিরিন  
অসিবু থেংদোকপদা চঙবা হৈয়া মনামখীং মরাং কায়না চাপদ-  
বনি। আ ওা অমশুং য়েয়মসী মচত্তা লৈপাক হুয়াইশিং নক্তগা  
খলোম ছনায়া থিনবা য়াই। চিনি অঙোবা অমশুং জোথোকুবা  
য়ায়নী পোৎথোক অপুয়া লায়না অসিগা য়েয়বনি।

মাংবা য়ৈথৎপা—মসি লায়না অমা ন্তে, লায়না চাবদগী  
ওইয়কপনি। মাংবা য়ৈথৎপা অসি লায়না অমা ন্তেবশু লায়না  
পুয়মকী হোরককম অমশুং চঙলকফনি। এপেণ্ডিসিটি, রিউমে-  
টিজম, অট্রিস্তিস কেনসর, ব্রড প্রেসর, কেটারানচিংবা লায়নাশিং  
অসিগী হোরককমদি মাংবা য়ৈথৎহনবনি। অদুব লায়না খুদিং  
মাংবা য়ৈথৎপা অসিনা কোংদনা লৈবদনীনি। মাংবা য়ৈথৎপা  
হোরককম অমনা মখা কত্তবা মহী চুপশিজবা (auto intagi-  
gation) নগী ওইয়কপনি। চিজাক হেয়া চালিনবদগী, চাক-  
খাউনা থবক নীংথিনা ভোবা ওমদবদগী, কত্ত-বাওথি য়ায়া  
পৈলিমুনা থমই; হায়রিবা কত্ত-বাওথি অসিনা কত্তবা মহী য়ায়া  
পুথোকই। হায়রিবা মহীশিং অসি হকচাংয়া চুপশিনথিদুনা  
হকচাং ফৎহল্লে।

মাংবা য়ৈথৎহনবনী মরম, মথত্তা পীথিবা অদুগী মথক্তা, মহো-  
ৎসবী ওইবা চিজাক চাদহুনা হোজিকী মগুগ য়াওজবা চিজাক  
চাবা (২) হকচাং খাজেল য়াওপদুনা, থবক হেয়া শুদনবদুনা,  
মথল খুদিংনা হেনজিনবদুনা, থবক হেয়া শুদুনা থিংলি চোকথবদগী

ଧୋରକପନି । ଧନ୍ୟା ହାୟରବନା ଜାମା ଚାବା ଅମନ୍ତୁ ଧାଞ୍ଜେ ଜାନ-  
ବୀନି । ମହୋଦୟୀ ଚିଞ୍ଚାକ୍ତା ଅପୋବା ଅମାଂବା ମଟାକ—ଟାକ-  
ଧାଞ୍ଜା ଅମନ୍ତୁ ପୁକଲିନ୍ଦା ମଧଂ ମଧଂ ଲାକପନା ଚୁପଶିକ୍ତବା ଅବନ୍ତୁ  
କାନ୍ନବା ମଟାକମଥେ ଲୋଧିନଶ୍ରୀବା ମତୁଦୋ ଲେୟହୋରିବା ଯଥୀ ସାଞ୍ଜବା  
ପୋଢ଼ନି । ଅପୋବା ମଟାକ ଅସି ମହୋଦୟୀ ଚିଞ୍ଚାକପୁ ଚାଂ ମାନ୍ନା  
ଧନ୍ୟା ଅମନ୍ତୁ ଇକଟାଂଗୀ ଧବକପୁ ତାନ କାୟଦନା ଧନ୍ୟଦା ସାନ୍ନା ମତେଂ  
ପାଞ୍ଜସ୍ରବା କାନ୍ନବା ପୋଢ଼ନି । ଅପୋବା ମଟାକ ହୁନ୍ନା ଓବଦ୍ରବା ମଟାକଧିଂ  
ଅସିନା ଇକଟାଂଗୀ ଚୁପଶିକ୍ତେ ହାୟରଗୀ ଅର୍ଥନା ଧଞ୍ଜୁନା ଶିଞ୍ଜିମ୍ବ ତୁନ୍ନା  
ଓମଦ୍ରବା ମଟାକ ଅସି ପୁକ୍ତିନଗୀ ଧବକ୍ତା ଅମଦି କନ୍ତବା ଚିଂଧୋକ-  
ପନା ସାନ୍ନା କାନ୍ନରବଂ ପୋଢ଼ନି ।

ଐଥୋସୀ ହୋଜିକୀ ଯତମଗୀ ଚାଞ୍ଚେଲବା ଜାତିନା ଅମାଂବୁ  
ଧାପ ଅମା ଓଇନା ତୋନରିବା ଅସି ଚାବନା ଅସିଶୁନ୍ନା ଅପୋବା  
ଚିଞ୍ଚାକ ସାଞ୍ଜଦଗୀନି । ଅସିଶୁନ୍ନା ଲାୟନା ଅସି ଚାଞ୍ଚେଲବା ଯା-  
ଶିଂଗୀ ମନ୍ତୁ ନା ଓବା କଂଦେ । ଚାଞ୍ଚିଠେଗୀ ମମାଞ୍ଜେ ଅସିଶୁନ୍ନା ଅପୋବା  
ଚିଞ୍ଚାକ ହାନ୍ନଦଗୀନି । ଅଚୋଇବା ଚେଂ ଅଧୋଂବା ଧା (ଧାଞ୍ଜ ସାନ୍ନା  
ଢୋଜୁନା ମୁନ୍ନା ଧୋଂବା ) ଅଧୋଂବା ଏନାଂ ଅମନ୍ତୁ ହୋଜିକୀ ଯତମଗୀ  
ଅଠେ ଅଠେ ଏନାଂ ଅସି ମହୋଦୟୀ ଓଇବା କାନ୍ନବା ମଟି ସାନ୍ନା  
ସାଞ୍ଜି । ସାମ ତକପନା ମପାସଗୀ ମକୁ ଲୋଧୋକଇ, ଚେଂ ଚୋଇବନା  
ମପାନଗୀ କୁସୋମ ଲୋଧୋକ୍ତୁନା କାନ୍ନବା ସାନ୍ନା ସାଞ୍ଜି । ଏନାଂ  
ଧୋଂବନା ମପାନଗୀ ମକୁ ଲୋଧୋକଇ ଅନ୍ତରୀନ୍ନ ମଧକ୍ତା ଧୋଂବନନ୍ତୁ ମଟି  
ଓଇବା କାନ୍ନବା ସାନ୍ନା ସାଞ୍ଜି । ହାୟରିବା ଚିଞ୍ଚାକଧିଂ ଅସିନା  
ଅନୋବା ଅନ୍ତେକପା ହେ-ରା, ମନ୍ନା-ନଶିଂ ଅସିନା ଚାଞ୍ଚେଲବା ସେବେନି



অহানবগী অসিদি চিঞ্জাকী মণ্ডলা করিস্ যাওত্ৰবনি । কার্লদবা চিঞ্জাক পুনশীনবা অমস্ মহোশাগী চাং কার্লদবা চিঞ্জাক ময়াম অসি চাবদগী মাংবা য়ৈৎপগী হোরককম ওইরকই । মসিদি হেয়া চাশীনহনবা কার্লদবা চিঞ্জাকি । মহোশাগী চিঞ্জাকশিং অসি মহোশাগী মণ্ডলা থোংলবাদি কা হেয়া চাশীনবা য়াদে । ময়াম অদুনা মীওইবা অমগী কার্লদবা চিঞ্জাকশিং অদু চাং কার্লদবা চায় । চনাং, চিনি, মহাও ( protien ) চ'দুনা মাংবা য়ৈৎপলিবা অনাবা মী অদুনা থবক ফলা শুবা চেলিবা ন্ত্রগা হকচাং খাজেল য়ান্না ভোবা ওইরবাশি মসিগী কন্তবা অদু থোইদোক্কা য়ামলোই । অদুবু থবক শুদবা কাংবুদদি অনাবা অ'স য়ান্না তমথীবা অমা ওইরকনি । থবক হেয়া শুবা, লাংভক্কা, কন্তবা থবক খুদিংদা হৈনবা অসিনচিংবা থবকশিং অসিদগী মাংবা য়ৈৎপনা হোরককম ওইরগা ময়া চেংপা লায়না ওইরকই হায়বা খোরদবনি । অন্ত্রা পুলি অমস্ অকববু মগোশানা মাগী শক্তি লান্না শীজিন্নখিবদগী লায়না অসি ওইহল্লকইবনি । হিদাক কয়ানা ( laxatives ) মাংবা য়ৈৎপনা ফহনবা ওয়োই । ময়িল ময়াম অসি নমদুনা চহনবনি । হিদাক অদুকা মতিক খারিবমথৈ থীবাং থীরিন অসি পংথরকনি ; মমৈথংদা থবক ভো হায়বা য়াদবা অন্ত্রগা চাকখাউ অমা ওইরকনি । অদুনা হিদাক শীজিন্নবা কন্তে ।

লায়য়েং :- হোজিক্তি লায়না অসিগী হোরককম খঙল-  
বনিনা লায়য়েংবদা থোইনা লুবা অমা ওইরনোই, হোরককম

অসি লৌথোকলগা লায়সেংবন্থ লোইসেং । লায়সেংবা হোননবা অহানবদা চাকখাউ অসি মুমিং খন্নং পোখাহনগদবনি, অত্ৰুগা চাকলিনখিং অসি কল্পবা (খেন্না) ভেংখোকদবনি । মুমিং খন্ন। অসি হৈ ওক্তা চাছুনা লেনগদবনি মএমদি মসি তুখদা হকচাংগী জীবনি শক্তি থোইনা খন্নচ ভোররোই অত্ৰুগা চাকলিন খেন্নদোকপদা য়ান্না কান্নরবা পোংনি । ঈচম চম্বা মাংবা রৈ-খৎপগী লায়নানদি মুমিং ৭ দিদিগী ১০ নি ফাওবা হৈ চাছুনা লেনগদবনি ।

মরাচেংপা অমস্ত্রং ভমথীরব মাংবা য়ৈখৎপা লায়নানদি অককনবা চিঞ্জাক চাবা ভায় ঝায়বদি অয়ুকী চরান্না হৈ মহি ঝকনি, মুমিংমুংবগী চরান্না মনামখীং অথোংবা নত্ৰুগা অতেকপা মনামখীং অমগা হৈগা অত্ৰুগা মুমিদাংনা অতেকপা মনামখীং নত্ৰুগা অথোংবা এঞ্জাং চাববুনি । অনিমক্তা পীরিবা চিঞ্জাক অত্ৰু কান্নদনা ইনগদবনি । করিগুদ্বা মওং খন্নদনা থা ২/৩ গী দমক্তা মতম খন্ন তেজা হৈ চাছুবা লেনবা, নত্ৰুগা মতম খন্ন খাংনা চরা হেল্লবা মতুংনা অককুবা তৈ, মনামখীং চাছুনা লেনবন্থ য়ান্না কাট্রে । য়ারিবমথৈদি অনাবা অত্ৰুনা কগংলক-পগী মতুংইরা মশা মথন্তনা কান্নবা অমদি কুংডাইবা য়েংদুনা মশাগী খোরিং কল্পা শেমদুনা ইনগদবনি । খুাইদগী মরুওইবা অমরা ঈলিং অশাবগী এনেমা (ডুস) অমা শীজিন্নগদবনি । মসিনা হকচাংগী অমাংবা লৌথোকপদা শীজিন্নবগী হেরা ঈপুধ-নায়পুম লৌথোকপদা শীজিঠে । এনেমা শীজিন্নবগী অমাও

অভোংদি ৪৩৮৮ চেষ্টরদা মলি শৌভিরবগী মতাংদা য়েংবিয়ু মরা  
চেংলবা অমাংবা য়েংলপদদি পুন্নিবু শেয়রিবা মসলখিং অসি মত্তব  
কুইমা থবক ভোরক্তবদগী তনদুনা থবক তোদে ; ময়ম অসিদগী  
মসিগীদমক্তা থোরদোক হেন্দোকপা থবক পায়থংপা তাই । লায়ন  
য়েংলিবা মহাশয়খিংনা শল্পা মঠে অমা ফাওবা নোংমগী থোখিল  
পয়েংদগী হোংদোক্তনা লায়ন অসি চংথগদবনি । নোংমদা অনি-  
য়ক মাংবা হায়বা অসিনা লায়নগী পন্তুংকদি । মুমিৎ থুদিংগী  
অমুক পুং ৯ অমন্তুং কুমিমাং পুং ৭ দা মাংগদবনি । পুন্নিবগী  
মসলখিং অতিস্ত তপ্পা তপ্পা নোয়বা য়ায়া কাঠৈ ; য়ায়া কল্পদি  
নোয়রোইদবনি ।

মসিগীলু মথক্তা অফবা চিঞ্জাক চাবনা মাংবা য়েংলহন্দে  
অদুনা অফবা অমন্তুং অদোব' চিঞ্জাক চাগদবনি । চিঞ্জাক  
লানবা য়াদে হায়বা অসিমা কাউরোইদবনি ।

মুমিৎ থুদিংগী অমুক পুং ৭ দা য়াংলেম ট্রেনিং মিনিট ১৫  
দগী পুংখায় অরোম তীংবা তদুগা মুংখিল পুং ৪ দা থুং  
ট্রেনিংদা মিনিট ১৫ দগী পুংখাই অমা ফাওবা ট্রেনিংদা তীংবা  
মন্তুগা ড্রাই ক্রিকমর অমন্তুং লুইক বাঠ মন্তুগা পোংক (ডকপা)  
ভোবা অসিনচিংবা ভোগদবনি । ইচম চম্বা ককচাং শাজেল  
নন্তুগা নোংমদা মাইল ৩ দগী তাদনা চংকদবনি । চাপ্তা ১ গী  
মন্তুদা অমুক অমিরক ইমপল্ট সোন্টদা ইরুজবা য়ায়া কাঠৈ ।  
মক্স ওইনা চেকখিনগদদি চিঞ্জাকি ।

থোং হায়া—Diarrhoea থোং হায়া অসি হকচাংদা কত্তবা

ଲେବା ଅଛୁ ଲୋଧୋରୁବା ଡୋରକମା ଯହୋଧାନ୍ୟ କାଗୁରୁବା ଥବଳି । ସିମ୍ବି  
ପୁଲ୍ଲିନ୍ଦା ଲେବା କାଗୁରୁବା ପୋଥିଲିଂ ଯାରିବିମଥେ ଥୁବା ଲୋଧୋରୁବା  
ହୋଇରୁକମା ଥବଳି । ଚାବା ଲାଗୁରୁବା ଧୁଆଁରୁଦମ୍ବି ମରୁମି । ସରୁମ  
ଅଛୁବା ମସି ଥିଂନବଗିମକ୍ତା ଚାବା ଲେପକମବି । ଯହୋଧାନ୍ୟ  
କମ୍ବବା ପୁଥୋକ୍ତିବା ଅଛୁବା ଯତେଂ ପାଂଗମବି ମାନ୍ୟ ଥବଳି ଲେପ-  
ହଲୋରୁଦବି ।

ଲାଗୁଥିବେ :—ଡାହୋରୁବା ଲାଗିବା ଯି ଅଛୁ କମ୍ବଦା ପୋଥା-  
ରୁବା ଲେପକମବି ଅଛୁଗା ଝିଲିଂ ଲୁଲୁ ଲୁଲୁ ଲାଗି ଏନେବା ଅମରା  
ପୁଲ୍ଲିନ ଅସି ଥେଂନୋକମବି । କରୁଗୁଆ ମଥଳ ଅମରା ଚାବା ଅମରୁଂ  
କମ୍ବଦା ଡୋରୋକମବି । ଯାବା ଲେପକମବା ଯତୁଂଦା ଲାକ୍ତୋରୁବା  
ଧୁମିଂ ଅଛୁଗିମକ୍ତା ହେ ପାଂଗମବି । ଏନେବା ଅଛୁ ଯତୁଂଦା ଦର-  
କାର ଓହରବି ଶାଞ୍ଜିରମବି । ଡାହୋରୁବା ଲାଗୁଥିବେ ମକ୍ତା  
କମ୍ବଦା ପୋଥାବା, ଚରା ହେବା ଅମରୁଂ ଏନେବା ଶାଞ୍ଜିରବା ଅସି  
କାଗୁରୁବା ଥାଦୋକମା ଯାଗୁରୁବା ପୋଥିଲି । ଅନୁମ ଡୋରବି ଲାଗୁରୁବା  
ଅସି ଯାଗୁରୁବା ଥୁବା କବା ଓମଗି । ଡାହୋରୁବା ଅଧାବା କାରବି  
ଅନାବା ହେକ ଲେରିବା ଯତେଂ କରୁଗୁଆ ପୋଂ ଅମରା ଚାବା ଯାଦେ ।  
ଝିଲିଂ ଥଜିକ ଥଜିକ ଚୁପୁରା ଥକମବି ।

ଚାକଥାଉ ଚାଉଥୋକହନବା :— ଚାକଥାଉ ଚାଉଥୋକହନବା  
ଅସି ଚାବା ନରୁଗା ଥକମା ହେନଜିନମନବଦମ୍ବି ଥୋକମି । ଚାକଥାଉ  
ଚାଉଥୋକହନବା ଅମରୁଂ ପୋମଥେଂପା ହୋରକହେ, ଚାବା ତୁଷ୍ଟି ଶଜି  
ହନ୍ଦ୍ରକହେ ; ଇତସ୍ତୁବା ଧୁମିଂ କାରକହେ ଅମରୁଂ ଅଧାଂବା ଯେଥେଂପା  
ଥବକ ପାଗୁଥେଲକହେ । ମସି ଅହାନବା ହୋରକକମ ମରୁମି ଚାବା ଥକମା

লাববনি। চাকখাউনা হাপচিবথিবা অহুগী অন্নখা অহু পারবা চাকখাউ অহুনা পুবা ওমদে, ময়িল চংলকই অহুনা চাবা জুখা ওমজ্জে। অহুগী কল ওইনা চাকখাউ চাউখোরজুনা মখল মখল লায়বা পোক্তকই।

লায়য়েংবা—চাকখাউ অমসুং পুক্রিন লেংদোকপনা অহানবা খবকি অহুগা মহোশাগী চিক্রাকা চা-নবা চিক্রাক চাগদবনি। হকচাং পুশ্বা কবা য়াবা, পুক্রিনগী ভোংখা কলহমবা য়াবা, চাউখোকথিবা, পোল্লিবা পুখখাউ অহু কবা য়াবা উপায় কয়া লোগদবনি। সুমিং ও নি রোম য়াময়বদা চরা হেল্লোকনি, চারা হেল্লিঙে মসুংদা সুমিং খুদিংগী সুমিদাংবারদা এবোবা অমদা হকচাং লেংদোকনি। চরা হেল্লিঙে মসুংদা ইলিংগা য়াবিগবা হৈ মহী খরা খরা খকপা য়াই অহুগী মজুংদা অয়ুক পুং ৭ তা হৈ মহী, সুমিং য়াবদা এহাং অখোংবা (মনামশীং অতকপা) নক্তগা অখংবা মনামশীংগী লিঃজু জুমিদাং পুং ৩/৪ দা এহাং মনামশীং অখোংবা চাহুনা সুমিং ৭/৮ নি রোম লেনগদবনি। অহুগী মজুংদা অয়ুক হৈ মহী, জুমিং য়াবদা মনামশীং অখোংবা জুমিদাং-দা মনামশীং অখোংবা অমসুং চোইদবা চেংমা খোংবা চাক, নক্তগা চোইদবা গেহুগী ডল নক্তগা লেংদোকপনা মহী খজুনা খা ৩/৪নি রোম লেনগদবনি। অহুগী মজুংদা হকচাং কলকপগী মজুং ইয়া অনাবা জুগা অহু মখানা পারঅবা প্রোপ্রোম লেমজুনা চংকদবনি। অয়ুক্তা য়াংলেন ভীজদবনি, অয়ুক পু ৭, ৮, ৯ কাওবগী মসুংদা মিনিট ১৫/২০ দংদি জুখা য়াইগদবনি। পুং ৭।

অমুক্তা থবাক্তা ফি অচোংপা মিনিট ৫০ য়োম য়েৎকদবনি।  
 কুমিমাংরাইদা য়াংলেন অমুক ভীজদবনি লৈপাকী লায়রেংসু য়ায়া  
 কারগনি। অমুম্মা চথংরবদি য়ায়া থুনা অথাবা অদু কবা ওমগনি।

চাকখাউ ভাবা—চাকখাউ চাউথোকপা অম্মনা কা হেন-  
 জিষ্টকগা, চাকখাউ অসি মহোশাগী ফিভম অসি কারয়কট,  
 মসি অমুম্ম অমুম্ম মথা কুমথরক্তুনা পুতী অহাংবা মফম অসি  
 তাম্মা চৎথরকই; অতৈ অতৈ হকচাং কায়াং হায়বদি থম্মোই  
 অমুম্ম থবোম্মীদা ননশিম্মুনা মথোয়গী মথো কারয়গ্নি; ইহান  
 হানবা পুন্নিমখি অসিদা থেংলৈ। বাবা অমুম্ম হুংগাটতবদনী  
 হেম্মোক্তুনা মাংবা য়ৈথৎহগ্নি, ভুম্মা ওমদবনা মরম ওইরতুনা  
 মুংখিৎ কাহুনা হকচাংদা ফন্তহোথী চুপশিমখি। ডাক্তরগী হিদাক  
 নীজিন্নরোইদবনি; নক্তগা ডাক্তরমা তাকপা অকবা চিষ্টাক  
 ওইরবম্ম কত্তবা চিষ্টাক ওইরবম্ম ভোয়না ভোয়না চাউ হায়না  
 তাকপা অদু লোয়োরোইদবনি। মরমদি অমা চাবা ভুম্মজিঙেদা  
 অতোম্মা অমা পীশিনবা অসিদা চাকখাউনা থাঙবা ওমদতুনা  
 মুংখিৎ কাবা পোকহগ্নি। হায়গী ফিভমদা অমুক হম্মা তানবা  
 তপ্পা তপ্পা হোংনবা নক্তনা থাঙ থাঙুনা কল্লোরোইদবনি। চাক-  
 খাউ চোনথরক্তবগী মরমদি লৈরগা চিংখৎখিনবনী মরমম্ম করিগী  
 লৈরোইদগে। অম্মনা মহোশাবা চিংখৎখিনবা হোংনজগদবনি।

লায়রেংবা—হাম্মা মনামখীং, হৈরা য়াওবা চিষ্টাক চাঙুনা  
 মুম্মিৎ ৭/৮ মি রোম লেনগদবনি। অমুক পুং ৭ তা হৈ মহী  
 গ্লাস অমা মুম্মিৎ মুংবদা হৈ মহী নক্তগা মনামখীং অথোংবা চরা

অমা অদ্রুগা হুমিদাংদা মনামশীংগী এজাং অমগা দহি বক্রগা  
চোইদবা চেং নত্রগা গেহগী ডল চাগদবনি। জুংখিৎ য়াঙ্গা  
কায়বা অনাবনা জুমিং ২/৩নি চরা হেন্দোকদবনি অদ্রুদগী মনা-  
মশীং; হৈ-রা য়াওবা চিজাক চাগদবনি অদ্রুগা য়াঙ্গা কুইয়বা  
অনাবা ওইয়গনা জুমিং ৭/৮ নি চরা হেন্দুনা লেয়বা মতুংদা  
হৈ-রা মনামশীং য়াওবা চিজাক (resticted) চাগদবনি। অনাবা  
অদ্রুনা কদোইঙদন ডাক্তরগী হিদাক চারোইদবনি। করিগুয়া  
মখল অগী হিদাক চারোইদবনি। নোংমদা ২/৩ বক খোঙ  
অসিনা অঙে হকচাংদগী য়াংনা খাজংলগা লেনগদবনি। মসিগী  
দমক্তা খোঙ অসি খাজংপা য়াবা কাংখোল অমা শেদগদবনি।  
অসি নত্রগা খোঙ অসিনা চোকিগী ওখকম (মহাই) দা খোঙ  
খাজংলগা হিন্না য়াঙ্গা কাইয়। চাকখাউ চোনথবা অমসুং চাক-  
খাউ চাউখোকগীদমক্তা নি ময়ক ময়ক্তা নোংমা পুরা নত্রগা পুং  
১২ রোম মখক্তা হায়রিবা মঙং অসিদা পোখাবা য়াঙ্গা কাইয়।  
চিজাক্সা খুইদগী মকনি। গীয়বা চিজাক অসি য়াঙ্গা চেকনিয়া  
ইনগদবনি। অমুঙদা চামিয়বা অমসুং থকমিয়বা শুককং কতে  
চাজিঙে পুং অগী মনাত নত্রগা চাক ভোয়বা মতুং পুং ৩  
লৈয়গা ঈশিং থকদবনি।

ড্যাডিনেল চাকংপা—চাক্সা পুকখাউদা জাঈবা মতুংদা,  
গ্যাষ্টিক জুইসনা মখোয়বু জুয়বা হোংনয়কই অদ্রুদগী দ অমুক  
হেয়া জুয়বা ময়িন মচাদা খাখি। মতম অসিদদি লিভরদগী  
খোরকপা পাই পানক্রিস অমসুং চাকখাউ মচাগী মহী অসি

ହାପଚିଲକରି । ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ ଯୁସି ଏସିଡ଼କି ଚକ୍ରକ ଖୋଇବା ସାପେ  
 ଯକ୍ଷ୍ମ ବଢ଼ିବା ଯଥୋପାୟୀ ଅମାଶ୍ମକା (corrosive) ଧବଳ ଅଛି  
 ବିଂଶି । ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ ଡୁଇସକି ଧବଳା ଲୋଘେରିବା ଯକ୍ଷ୍ମ ଅସି ଚାକ୍ଷାଉ  
 ପୁଲ୍ଲିବ ଯଚା ଡାକ୍ତର ଡାଓଡିନସ୍ ଅସିଦାନି । ଡାକ୍ତର ଲୋଘେରିବା  
 ଯକ୍ଷ୍ମକାଂଶିଂ ଅସିଦା ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ ଅକ୍ଷର ଯକ୍ଷ୍ମକା ଡାଓଡିନସ୍ ଅକ୍ଷର  
 ଯେନ୍ତ୍ରୀ ।

ଅସିକ୍ଷୁଷା ଚାକ୍ଷାପା ଧୋକ୍ଷିବା ଅସି ଏସିଡ଼କି ଯକ୍ଷ୍ମକା ଅସି-  
 କ୍ଷୁଷା ଶୁଣ ଅସିନା ଧୋକ୍ଷିବା ନକ୍ଷେ ; ଅକ୍ଷ ଶେରକ୍ଷାବଦି ସୌ ଅପୂଷା  
 ଅସିକ୍ଷୁଷା ଲାୟସାନା ଡାକ୍ତର ନାୟକ୍ଷ୍ମକାବଦି । ଚାକ୍ଷାଉବୁ ଚାହି  
 ବକ୍ଷାକ୍ଷ୍ମକା ଲାୟା ଶାନ୍ତିକ୍ଷ୍ମକା, ଯକ୍ଷିଦଶୀ ଚାକ୍ଷାଉଶୀ ଶାନ୍ତି ଯାକ୍ଷ୍ମ-  
 କ୍ଷ୍ମକା ଡାକ୍ତର ଡାଓଡିନସ୍ ଯକ୍ଷ୍ମକା ଅସି ପାରକ୍ଷା ଅକ୍ଷଦଶୀ  
 ଅସିକ୍ଷୁଷା ଲାୟନା ଅସି ଶେରକ୍ଷି । ଡାଓଡିନସ୍ ଅକ୍ଷ ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ  
 ଡାକ୍ତରଶୀ ଶେରକ୍ଷକ୍ଷ, ଶେରକ୍ଷକ୍ଷ ଯକ୍ଷ୍ମକା ଅକ୍ଷ ଚାକ୍ଷାଉକ୍ଷକ୍ଷକ୍ଷ  
 ଲାୟସେଂ ଚପ ଯାକ୍ଷି ।

ଲାୟସେଂ—ଡାକ୍ତରନା ଧୋକ୍ଷିବା ଯକ୍ଷ୍ମକାଂଶିଂ ଅକ୍ଷ ଲୋକ୍ଷାପା  
 ଧାକ୍ଷ ଧାବକ୍ଷିବା ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତର ଯକ୍ଷ୍ମକା ଧୋକ୍ଷା ଧୋକ୍ଷା ଧୋକ୍ଷା  
 ଲାୟସାନା ଅକ୍ଷକ୍ଷ ଲାୟସେଂକା ହାୟ । ଧୋକ୍ଷାବଦି ଲାୟନା ଅସିକ୍ଷି  
 ଶେରକ୍ଷକ୍ଷକ୍ଷ ଡାକ୍ତର ଲାୟସାନା । ଡାକ୍ତର ଚାକ୍ଷୀ ନିକ୍ଷ ଧୋକ୍ଷକ୍ଷକ୍ଷ  
 ଧୋକ୍ଷା ଧୋକ୍ଷିକା । ଧୋକ୍ଷିକି ଯକ୍ଷ୍ମକା ଡାକ୍ତରକ୍ଷିକି ଧୋକ୍ଷକ୍ଷ  
 ଡାକ୍ତର ଲାୟସେଂବା ଧୋକ୍ଷକ୍ଷ ଡାକ୍ତର ଧୋକ୍ଷାନା ଧୋକ୍ଷ ଧୋକ୍ଷକ୍ଷ  
 (neutratise) ଧୋକ୍ଷକ୍ଷ ଅକ୍ଷକାକ୍ଷାକ୍ଷ ହାପଚିଲି । ଧୋକ୍ଷା କାକ୍ଷି  
 କାକ୍ଷା କାକ୍ଷି । ଧୋକ୍ଷାନା ଧୋକ୍ଷକ୍ଷ ହାୟବୁ ଅକ୍ଷକାକ୍ଷାକ୍ଷ



হাপচিন্দুনা চমহমবা নস্তে, গ্যাটিক জুইস খোকহন্দনবা হোংনগ-  
দবনি। মাদুগীস্থ মথক্তা প্রোটিনগী শরুক হায়বদি হরাই,  
য়েকন, খা, জাবু তুন্দা চঙলিবা এসিড অসিনে অদুগা  
চাকখাউদা য়াওরিবা মচাকখিং অহদি হারনা অলকলাইন ওল্লবা  
পোৎনি।

অদুনা হাপচিল্লিবা অলকলাইন অদু চাকখাউদা অমাঙবা  
পোৎ অমা ওইবা পৈশিন্দুনা লৈয়ে অদুগা হকচাং অপুন্সদা  
শিন্দুনা ফংহল্লক্তে। অহানবদা মুমিং ৩ দগী ৫ নি ফাওবা  
চরা হেনগদবনি অদুগা মনামখীংগী মহী, অহিংবা অমন্তং অথোংবা  
অজোমদা চাদুনা হাপ্তা ২ দগী ৪ ফাওবা লেনগদবনি। মরক  
অসিদা ঐখোয়বা ওম্বমথৈ পোখাগনি অহুগী মতুংদগীদি চিঞ্জাক  
চাবা হোরগনি। অতেকপা হৈগী মহত্তা অকংবা থুনা তুমগদবা  
হৈ চাগদবনি। অতেকপা হৈ-রা মনামখীং তুন্দা ওমজিটৈওদা  
মিন্দা থোংবা এছাং, জোখোংনচিংবা চাগদবনি অদুদগীদি তুন্দা  
ওম্বগী অক্তি হেনগংলকপগী মতুংইরা অতেকপা মনামখীং হৈ-রা  
চিঞ্জাক্তা হাপচিনগদবনি। দরকার ওইরবা মতমদা মতম থরা  
চরা হেনগদবনি। অনাবখিংনা মখানা পামজবা মতুংইরা মখাগী  
লোখিং খীজিন্নগদবনি। ইহান হানবা লায়য়েংবা মতম অদুদা  
এনেম নক্সা ডুস অমা খীজিন্নগদবনি। হায়রিবা এনেম অসি টৈনিং  
অশাবনা কাপকদবনি। মাংবা য়ৈখৎলা খোল্লবন্ত মথক্তা পীত্রিবা  
মাংবা য়ৈখৎলগী লায়য়েং অদু চংখগদবনি। মুমিং খুদিংগী  
অমুক্তা য়াংলেন তীংবা নক্সা কোলড স্ট্রাইক বাঠ অমন্তং মুমিদাং-

হাই হিপ বার্ট ভোগদবনি । ম'সগী মতেং ওইবা হরা চাবা  
চৎকদবনি । হকচাং খাজেন্দা কা হেরোইদবনি । হকচাং জু'ঙাইবা  
অমসুং চোকথবগী মতু'ইন্ন' খাজেল অহু ককথগদবনি নল্লগা  
ককথৎকবনি । লায়নঃবা মসুং অ-সুং মতু'দা চোইদবা চেং,  
মকু লোখোন্সব' গেছগী তল, চিনি অচোবা. অফুংপা নল্লগা  
খাওবা তাওবা আলু, হরাইশিং অসিনচিংবা চারোইদবনি । চ',  
ককিনচিংবা খল্লোইদবনি অদুগা ককিগুয়া মখলগী টিন্দা হাপ্পা নল্লগা  
কুইনা লীরবা পোং চারোইদবনি । খা, ডানচিংবা খাণোং চাবা  
তারবদি যান্না য়ামদনা চাগদবনি । অথুম অহাও কসিমতা চা-  
রোইদবনি ।

নাকোং, নাতোন, চীন অমসুং খৌনাওগী লায়না :—

ভৌজিকী মতমদা নাকোং, নাতোন, চীন অমসুং খৌনাও  
নাবা অসি য়ান্না ভোনরক্রে । হায়রিবা হকচাং কায়্যাংলিং  
অসিগা পুন্নিব অচোবা অমসুং মচাপিং অসিগা লায়নরা  
মপ্রাম অমনা শয়রি । হায়রিবা মপ্রাম অসিনা নাকোং অমসুং  
মিং কাওবা খন্দোন্নি অমসুং খৌনাও অমসুং নাকোংগা শয়-  
হল্লি য়ং যুটোবিয়ান উতোংনা নাকোংগী অরোইবা মতোন কাওবা  
ময়ী লৈনহল্লি । অসুয়া হকচাং কায়্যাং অমগা হকচাং কারাং  
অমগা য়ান্না ময়ী লৈনৈ ; ময়ম অসিনা মখল্লতা পল্লিবা কায়্যাংলিং  
অসি অমগা অমগা ময়ী লৈননা খঙবা অমসুং অচোবা পুন্নিবগা  
পুন্নিব মচাপা চাকখাউগা লৈনবা ময়ী খঙবা অসিনা কায়্যাংলিং

অসিগী লায়নবদা যান্না মতেং ওইগনি মনমদি ধুব অমন্তং ডাই-  
টামিন চাং রাওজবা চিঞ্জাক কা হেরা চাবা অমন্তং পুস্তা মতম  
পুস্তা মুংখিং কাটনা পুস্তনবা অসিনা হকচাংদা ভৌবনি খক্ত  
মাওহনবদা নস্তনা হকচাং অসিনা হু ওলহনব' মচাক করা পৈ-  
শিন্দুনা থানী। হায়রিবা হুগী মথক অসি মাকোংদা, ন'ভোন,  
চীম-মাদা লোক-ভিন, নপ, ঈ-নাইনচিংবা হকোইনবা মও'দা  
অপাবা মপ্রাম অসিগী পীকুবা মথনগী মতে'না পুথোকপা ডাক্তনি।  
হায়রিবা ঈ-নাট অসিবু অমুক্তং হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈপ্রবদি  
মিং শোকপ', মরু ওইনা মিংনহা মথক থংবা মপ্রাম (con-  
junctiva) অসি শোকপা হৌরে।

ঐথোয়না মসিদগী লায়ন' খঙবা ওল্ল মদুদি িঞ্জাক লান-  
বদগী হায়রিবা লায়না অসিনা মিং, মাকোং, ন'ভোন অমন্তং  
মাদা শোকপ'ই। ঐথোয়না মহোদয়ী লায়নং নস্তনা অউ লায়-  
নংনা হায়রিবা কায়াংখিং অসিগী অশোকপা নমখিনখিবদগী  
অনাবা অসি ওইরকই হায়বা অসিমন্ত কাউরোইনবনি। হায়রিবা  
উপায়খিং অসিবা লায়নংবদগী খোনাও লোঙবা, ঈরু শু'কম  
শোকপা (lymphatic glands), খোনাওগী অচেংপা লায়না,  
মাকোংগী মদায়দা শোকপ'নচিংবা চেংল-চেংলবা লায়না করা  
খোরকই। খোনাওগী খুইদগী মরুওইবা তানজিল হায়না  
ঈরু মাহৌগী (lymphoid structure), খোনাওগী অকোরবা  
অমন্তং খোনাওদা ক'বিন্তবা অবা খোক্তনবা ঈরুগী ধুমগোং  
(lymphatic gland) অমন্তং ঈরুগী মাহৌখিং (lymphoid

structure) অসিনা থি'দ্রনা লৈ।

হকচাং কায়াংশিং অসিনা হেরা চাশিনবদগী থোরক্লিবা কস্তবা থক্কা কাবা হুগী মশক ওইবা অদ্রনা মথৌ পাঙথোক্কা হোৎ-নবদা চাউথোরকই, থাগৎলকই' অমসুং পোমথোরকই। মসিবু ঐথোয়না করিক্তা উপায় অমনা নমশিননবা হোৎনবি। হকচাংদা চম্ বা চচাক য়াঙ্গা লৈর হায়না থনবগী মহস্তা, ঐথোরনা হকচাং অসি মহিক্কা থল্লা লৈরে হায়না থনবা লাবগনি। ঈক্ শ্চকমগী শক্ক অসি হকচাংদা থোইনা কারবা নন্তে হায়দ্রনা থাঙনা মহ ককথৎলা অ'স য়াঙ্গা লানবা ওইগনি অদ্রনা কায়াং অসিগী মথৌ থঙদবদোনা উরগনি। মসি লৌথোক্কা থাঙ থারীবা অমাবা অদ্রনী তুগী ফিত্তমদি অরাবগী মশক্লি। মসিদগী নাকোং; নাতোন, মিৎ অমসুং মাথাগী লায়না কাওবা বারকই। ভোনশিল অমসুং ঈক্ থুমগোং ককথৎথিবদনা হুংশিং উতোং, চরা কংথু, যন্মায়, নাকোংগী ভানবা লু শোকপা (mastodites) কোক-নাতোন মথুন (sinuditi) নচিংবা লায়না কল্লা লাকই। করিক্তা মত্তম থরা হকচাং কবগী লিলাদা নোকলুরবত্ত তুংদদি অনাবা অসিনা মত্তম মত্তগী লায়না থোরকপা অসি উদবত্তন তোয়ি।

চায়রিক্কা লায়নাংশিং হায়বদি—নাতোন, নাকোং অমসুং থৌনা ও শিং বাবদা চাবা লানবা, কিকা য়াঙ্গা শেংচিনবা, মুলী জাৎ থকপা, মৈথুগী জাৎ থকপা অসিক্তা হেজ্জিনবা করা, শাজেন দ্বাংপা, শেংদবা .হুংশিং-হুংশা লাংদবা চোংলি চোংলি ভৌবা মকমদা

ধবক শুবা অসিন্ লায়নাশিং অসিনা মতেং পান্ধবা নত্তে । অহুব্ব চিক্কা ক লানবা, অনাবব্ নমশিলখিবা অমহুং অখোকপা মফংখিং অসিনা খাঙনা ককখিবা অসিনা লায়না অসিনী মপুঙনি । মহোশা লায়স্বেংনা নীংখিন হৈ-খিংনা চখ্খিগে খল্লিবা মৌইখিংনা নমশিনবগী মহুঙা চিংখোক্কা লায়স্বেংবা অসি নীংখিনা খঙবা ভাই । য়ারিবমথৈ হকচাংদা চন্নব লৈবা মচাকখিং অহু চিং-খোক্কা হোৎনবা অসিনা অশেংবা উপাৱনি ।

নাকোংগা নাভোনগা ভাইববা মপ্রাম ( Adenoids )—  
নাভোনগা খোনাওগা ভাইববা মপ্রাম অসিদা ইক্কাগী খিংলি খাহৌ হান্ননা খঙনবা শরুত অমা রাওরি । ইক্কাগী খিংলি খাহৌ অসিদা হেন্না মপোৎ পীপিলবা, ওসিগী সমাজদা ওইরিবা মপোৎ লুখদা লনাই মৌই অমগী হকচাংদা ওইবগুয়া, হায়রিবা খিংলি খাহৌখিং অসিনা হান্ননা চাউখংপা হৌই অমহুং খোনাও অমহুং নাভোনগী মনিংদা ( নাকন্দা ) কত্তবা মচাক লৈখিন্দুবা পোম-খংলি । অসিগুয়া কত্তবা হকচাংদা চন্নব অসি এডেনোইডস কোই ।

ধবক হেন্না শুবদগী বাহা অমহুং অহল খাঙনা, অহুব্ব পুলিগী অমুকা হকচাং ডাকখেন্নবদীদমকা জে মহাগী খিংলি খাহৌখিং অসি হেন্না পাঙখোক্কাবগীদমকা মক্কা ওউনা নহাখিংদা গুংবা হকচাং কায়াৎ অমগী শরুত খন্নতা নাবা অমাব মখল অমনি । হায়রিবা এডেনোইডখিং অসিব লৈববদি হকচাংদা তখেন্না চন্নব মচাক খরা লৈয়ে হায়বা অসি কোংনোকপনি । এডেনোইড

লৈরবদি তথেন্না জুংখা স্বর হোনবা থিংই মরনদি মসিনা জুংখাগী লবী অহু থিংই । অহুনা এডেনোইড অসিব খাঙ খাছনা লৌথোকপা অসিনা লায়স্বেং অমা ন্ত্রগা অমদা খোয়দনা তেংই ।

লায়স্বেং অসি লৈরবা মীনা মুমিং মজানিদগী তাদনা মুমিং তরেন্নি ন্ত্রগা তরানি কাওবা মহী-মনাম, নাপী, হৈ-মহী থক-তুবা লেঙ্গবা মতুংদা হাপ্তাগী ওইবা অকরুবা চরা তল্লা চাগনি । অহুগা হকচাং ফগৎনবা চিঞ্জাক অমুক চাগনি । অনাবা ফগৎনবা হায়বদি চরা তল্লাবা মতমদা হাপ্তা ন্ত্রগা থাগী ওইনা চরা অমা অনি কাওনা হেন্দোকনি । মসিনা অচম্বা লায়স্বেং গী রানি । অহুগা থরা মরা তারবা ওইরগনা থা অমা অনি ন্ত্রগা অহুগী মজুংদা মুমিং নিনি হৈ, মনা-মঙ্গীঃ মহী থকুনা লেঙ্গবা অকরুবা চিঞ্জাক চারবা মজুং মুমিং নিনিগী মতুংদা মপুংকাবা চিঞ্জাক চাগনি ।

লায়স্বেং অউদা ভৌবগুয়া এনেমা শীতিগনি । হকচাং খাজেল খাল্লগনি । হাপ্তা অমগী মজুং ধুমহীনা অনিরক্তগী তাদনা ইক্কজথোকনি । অহিংদা খোনাওদা অচোৎপা কি য়েংপা নোং-ভাল্লগা লৌথোকপা য়ান্না কারগনি । ঐশিং অখাবনা চম্প্রা মহী থরা য়াল্লগা থৌ তেংবা কারৈ । থরা জাংখীবা লায়স্বেংদা ঐশিং অখাবনা মিনিট ৩ অমুক, মজুংদা অইংবা ঐশিংনা মিনিট ১ উম্বা থৌতেংবা নোংমদা অনিরক য়ান্না কারগনি । ভোদা করিগুয়া অউে অরাক পকপা নোংখিলা লৌথোকনি ।

নাভোল মচুম তাবা (catarrh)—অপাবা মজান, মক্ক

ওইনা নাভোনগী মপ্রাম খোজুন। নপকো মওংদা য়ায়া পান।  
লাকপা মহোনি । কনাগুখশিংবা কোক ঙ্গেবা লোকথুংবা, হুয়া-  
জুংখিং কত্তবা, য়ায়া মোংপা এটমোসকিয়র অমন্তুং মহিরা  
খোকহনবনি হায়নৈ । অদুবু ময়াম অসিনা লায়না অসি হো-  
রুগা অপীকপা মচাক অমা ওইনা থল্লবা ফাওবদা চিঞ্জাক লায়না  
চাবদগী লায়না অসি থোরকপনি ।

চিনি অঙোবা, মরু খোক্তোক্তবা মরু ওইবা চিঞ্জাকখিং,  
অঙোবা নজুগা চোইথোক্তবা য়ামদগী শেমলকপা পোৎখিং অদুগা  
চিন্দা হায়া ান্তুং প্রিজার্ব ভোরবা পোস্তগী থোরকপা পোৎখিং, অদুগা  
অখংবা হৈ রা অমন্তুং মনামখীং চাবা হাংপা, হায়রিবা চিঞ্জাকখিং  
চাবা অসিনা হকচাং শেমগৎ লাংপা হাংপা অদুগা হকচাংদা  
লৈরিবা কত্তবা অদু পুথোক্তবগী করিগুয়া উপায় অমন্তা পীদবা  
অসিনা খুইদগী মরুনি অসিগুয়া খুমগী শরুক রাওবদা চিঞ্জাক  
অসি নোংমদা অহম মরিরক নজুগা অচোই অপ হেয়া চাখিনবা  
অসিনা হকচাং শেংদোকপা অদুগী মহন্তা কত্তব মচাকখিং নোংবা  
নোংমগী পৈখিরক্তুন। হায়রিবা লায়না অসি ওটরকই ।

য়ায়া চেংপা কেটরাহ অসিদি নহা ওইরিঙৈঙ। শোকপা  
নন্তে মরুখদি হকচাং অসি খুংবা নোংবা তুমি, মরক মরুজা  
হকচাং অইংবা ( coid ) রাওবা অসি পাইরকী কেটরাহগী  
লায়ওংনি । চাবা লানবা অমন্তুং অকবা পুন্সি অমা লেনবা  
হাংপনা কত্তবা মচাকখিং অদু হকচাংগী মকম কয়াদা শীন্দুন।  
লৈরি। অদুগা হায়রিবা মচাক অসি অনুম লৈহন্দুন। চখরবদি

লোকথুববু মমথববদি চহি স্নানশিল্পকপগী মতুং ইয়া হকচাংগী জীবনি শক্তি মাঙলজুনা হিদাকশিং অহুগী ময়াই পীবা (reaction) ওম্মজুনা হকচাং মাঙলকই। চহি তরাত্ৰমদোইদগী তরামাপলগী মমুংদা অরিবা কেটরাহ অসি উবা হোই।

মসিদগীস্থ ঐখোয়না খঙবা ওমলে মাত্ৰদি কেটরাহ হায়বা অসি হকচাং শোংদোজুনা লাকপনি; মরমদি লোক থুংবা হায়বা অসি হকচাং ফহরবা লাকপা কেটরাহগী মওংনি; মসিবু লান্না নীজিরখিবা মরমদি অরিবা কেটরাহ অমা ওইখিবা।

অহুগা শোংদবা মফমদা লেনবা, মৈথু ইমুংদা লৈবা, চুফট অমমুং চা, যু হেয়া থকচিনবা, উমশাগী মরমদা কা হেয়া চেক-শিল্পবা, হকচাং শাজেল য়াংপা অমমুং থকপগী নিয়ম কায়বা মরমশিং অসিনা কেটরাহ অসি ওইচল্লরবগী খুইদগী মরু ওইবা মরম অমনি। অহুগা খুইদগী মরু ওইবা মরম অমনা লান্না চাবা অসিনা খুইদগী ফহরবা মওংনি অহুগা লায়নাগী হোরককমহুনি।

লায়য়েং—অহানবদা অনাবগী কিভম য়ে'ব তাই। কয়া কুইরবা অমমুং কয়া কুইনা লায়য়েংবদা মতম চঙগদগে হায়বা অসি থরবা তাই অহুগা অনাবা অহুনা খঙবা কলবা অমমুং লায়য়েং অসিবু থাজরবদি অনাবা অসি শোয়দনা ফবা ওমই।

মুমিৎ ৫ নিদগী ৭ নি নজগা ১৪ নি ফাওবা অনাবা অহুনা তমখিবগী মতুং ইয়া মতম চঙনা নাপী মহী নজগা হৈ নহী থকুনা লেনগনি। অহুগা মাত্ৰ লোইরবা মমুংদা অকরবা হাপ্তাগী ওইবা চাবা অহু ইনগনি।



স্বাস্থ্য লিবা লায়সেং ওইয়গনা থা অনি অহমগী মনুংদা মুমিং  
মনি মঙানিদি চরা হেমগনি, হৈ-রা অমসুং মনা-মলীংগী মহী থক্তুনা  
লেনগনি ।

চরা ছেল্লিঙে মজুং নক্তগা চরা হেমবা মজুং মুমিং থরা কাওবদি  
পুন্নিং খেংদোক্কাবা ঈশিং লুসু খাবগী ডুস অমা শীজিগনি ।  
অক্তগা অমাংবা য়ৈখংপগী লায়সেং লৈয়বা নক্তগা হোরকুবসু  
মসিবু নমখমবা হোংনগদবনি । মুমিং খুদিংগী জুংখা য়াইবা,  
কংনা তকপা, য়াং তীংবা অমসুং চনীং তীংবা চাং য়াইনা ভৌ-  
গদবনি । অমুক্তা চনীং তীংগনি অহগা স্যামজবদা মিনিট  
তরামঙাদগী কুসু, কাওবা জুংখা য়াইগদবনি । জুংখা য়াই-  
বগী মতম অমুক্ত পুং ৫৫গী পুং ৯ কাওবা খুইদগী কবা  
মতমি । জুংখিলদা নক্তগা নোংমদা স্যামজবদা য়াংলেন ঈক্কাবা  
অসি অমুক্তংদি খোয়দনা ভোগদবনি । হাপ্তা অমগী মনুংদা হুমাং  
ভাংছোকদবনি । হকচাংগী আগা জাগাগী লায়সেং ওইনসু অইংবা  
ঈশিংদা চম্প্রা মহী মচুম ৪/৫ তাহলগা নাতোন ভেংবা য়াই অক্তগা  
খোনাওদা অইংবা কিনা য়েংপা, থবাক্তা হোন্বা স্বাস্থ্য কামগনি  
অসুন্না নাতোন ভেংবা অসি বোংমদা অনিরক অমুক্ত অমসুং  
জুমিদাংরাই ।

নোংমদা অশেংবা মকমদা হরা চাৰা চংকনি য়াদু ওমজগা  
ইচম চম্বা যোগাসন ভোগদবনি । অয়াখা মতমদা স্বর সাধন  
( প্রাণায়াম ) স্বাস্থ্য ভোগনি, য়ারিবমঠে অশেংবা মুমিং মনুংদা  
লেনগনি অমসুং অমাবনা তুল্লিবা কা অক্ত জুংখিং জুংখা চঙহনগনি ।

অনাবা অল্পনা মর্হোশাগী লায়রেংগী ময়মদা যান্না মুন্না  
খঙবা তাই; মর্হোশাগী ধুম য়াওবা চিঞ্জাক্তা ধুম য়াওদবা  
চিঞ্জাক্তা খেয়লা খঙবা তাই। অনাবা অদুগী তুংগী চিঞ্জাক্তি  
হৈ-রা অমসুং মনা মশীং অমসুং শিংজুনা অয়ান্না শরুক ওইগদবনি।

চোইথোক্কাবা য়ামদগী শাবা পোংশিং, চোইথোক্কাবা মরু  
ওইবা চিঞ্জ কশিং, আলু অফুংপা, কেক, puddings, pastry,  
চিনি অঙোবা, হৈজাল (Jams) অদুগা অতৈ অথুম অহাও  
অপুন্না চিঞ্জাক্তগী খাটদোকদবনি। বা অহমদগী ময়ি কাওবা  
চনাংগী অমসুং চিনিগী শরুক অপুন্না খাদোকদবনি। অদুগা  
চোইদবা চেং অমসুং গেহ, লকোই, থোইহি কাওবা মতম  
অয়গীদমস্তা খাদোকদবনি। করিগুন্না মথলগী হিদাক অমস্তা  
শীজিল্লবা য়ারোই।

**Catarrhal Deafness**—ঐথোয়না হিরম অসি রাহৌ-  
দোক্তা কেটরাহল অসিনা নাকোং কাওবা শন্দোকই; তানবা  
উতোং ইয়ুয়েকিয়াত উতোং অসি কেটরাহলনা শোক্তুনা না  
পঙহনবা য়াওই। অদুগা হায়রিবা কেটরাহলগী লায়না অসিনা  
অশুম বাহলবা ( লায়রেংদ্রবদি ) অশুম অশুম না পঙবা হেজিল্লকই।  
অদুগা ফিবম অসি অশুম লৈহল্লবদি না পুম-পঙ পঙবগী কিতম  
কাওবা লাকই। অদুগা না পঙবদগী হেন্দোক্তুনা নাকোংনা  
থোংবা, লাউবা অসি তোয়না কাওবা থোকপা ময়ান্না অসি-  
গুন্না তোয়না য়াকংপা লাকই। মসিনা য়ান্না অধিংবা অমসুং  
অপনবা অমা ওইরকই। অদুগা মপান্না থোইক ( wax ) গুন্না

থরা লৈবা উরবন্তু মপান্দা করিগুয়া খুদম অমত্তা উবা কংদে, মরমদি নাকোং মমুংদা শোকপনি অমন্তুং মমুংগী লায়নানি।

লায়না অসিগী হোরককমন্তু কেটরাহলগা অমত্তনি। কেটরাহগী কিসম অসি কংচিল্লন্তবা অসিগী কেটরাহল না-পঙবা অসি ওইরকই। থাঙ থাথিবা অতুগা কুইনাইন মরাং কায়না চাথিবা অসিনা লায়না অসিগী হোরককম্নি। অতুগা কুইনাইন চাবা অসিনা অসিগুয়া না-পঙবা অসি হেজিনহল্লি।

লায়য়েং—থাঙ থাবা অমন্তুং হিদাক চাবা অসিনা লায়না অসিগী হোরককম খেংহনবা ওমদে, হোরককমন্তু লোথোক্কুবদি লাককম পীরিবা মরম্না লায়না অসি কোকহনবদি লাহরতুনা হেরদুম কংহন্দে। কেটরাহ লায়য়েংবগা কেটরাহলগী না-পঙবগী লায়য়েংবগা অসানি। অহানবদা মুমিৎ হুন্নিদগী হুমিৎ মত্তানি। কাওবা চরা হেনগনি অতুগা মাদুগী মমুংদা মুমিৎ তরানিমুক অকল্পবা চিঞ্জাক চাদুনা লেনগনি। অতুগা থা অনি অহুমগী মরম্মা মুমিৎ হুন্নি নতুগা মরিনি রোম মরক মরম্মা হেনগদবনি।

চরা হেল্লিঙেগী মমুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা শীজিন্নতুনা অমাংবা লোথোকদবনি। ডুস শীজিন্নবদা চম্প্রা মহী থরা নন্তনা অতৈ পোং অমত্তা শীজিন্নবা য়ারোই। অমুক্তা হরা চাবা নতুগা করিগুয়া শাজেল ভোগদবনি। শাজেলগী মমুংদা যোগাসম্মা থাইদগী কবা শাজেল্লি। অমুক পুং ৬ তগী ৯ কাওবগী মমুংদা মিনিট ১৫ দগী ৩০ কাওবা মুংখা মাইগদবনি।

অমুত্তা নীং ভীংগনি অহুগা হুংবিলনা নীং অমুক ভীংবা  
অহুগা লোহননা য়াংলেন ভীংলবদি য়ান্না কান্নগনি । অমুত্তা  
ইক্কাবা নক্তগা ঈশিং-না চুয়া কংনান নানবা য়ান্না কান্নে । হাপ্তা অমগী  
মথুংদা য়ামস্তবনা নোংমদি হুয়াং ঙাহোঁকদবনি । মুমিদাংদা ঈশিং  
অশাৰা অমমুং আইংবগী হিগা নক্তগা শিন্ন শিন্ননা ঈক্কাবা  
য়ান্না কান্নগনি ।

মিৰিট ১০ দগী ২০ কাওবা ঈশিং অশাৰা হানবা নক্তগা  
মৈ ইক্কাবা চেকপু কিনা য়োবশিন্নগা তুয়া মতমদা য়োন ওইনা  
খাওবা কান্নগনি অহুগা অহিঃ তুয়া মতমদা ওক্তা ঈশিং আইংবা  
কিনা য়েংপা নক্তগা থোয়া ( pack ) অসি য়ান্না কান্নগনি ।  
নাকোং অসিগী মকমদা নক্তগা মনাক্তা নোইবা অমমুং য়েংপা  
য়াওরবদি অনাৰা চৈমাখোল অহু হুংগনি । অহুগা অভোয়া  
অমনা চীন অসি কাথোক-কাশিল ভোরগা নাকোং মথুল অসি  
লাওখোরক্তুৰা চৈনাখোল কহনবা ওমই । মরম অসিনা অসিগুয়া  
অনাৰা লৈরবা য়ী অমনা য়োংমদা য়া কাথোক কাশিল অসি  
কাদি হেন্দনা মখীং য়ান্না শান্নগদবনি ।

নাকোংগী মরমদা মরী শূবা লৈরবহু মহান্না শূহল্লবদি  
য়ান্না কান্নগনি । থুদোয়াইনা মরী শুবা হৈবা মাইবা লৈরবদি অনাৰা  
অসি থরা থুৰা মৈচাক কোকহনবা ওমগনি । থুদোয়াই অসিনা  
চীন অমমুং নাকোং মথুলদা থিংজিনগনি অহুগা লাওখোক-  
হনগনি । মসিনা নাকোংগী মথক্তা অপনবা শীল্লিবা মচাক  
অপুয়া লৌখোক্তুৰা অনাৰা কহনবা ওমগনি ।

লোক থুংবা (Cold)—ঐখোয় অম্মাংমদা লোকথুংবা  
 লৈম্বি অদুগা কাহেন্না চাশিন্নবা য়োঙই থুদিংদা মসি লৈম্বিবনি ।  
 অদুগা লোক থুংবা' হায়বা অসি মহোখামা পীন্নকপা কত্তবা  
 খেংদোকুবা লাকপা মত্তং অমনি । হকচাংদা লৈবা কত্তবা  
 অহেনবা অরুক লোখোকপা হায়বা অসি মহোখাগী ভোকহবা  
 থবক্কি । লোক অসি মহীক্কা নক্তগা কন্নিক্তবা উপায় অমনি  
 লোতৈ হায়না থল্লবন্তু মসি মহীক্কা নস্তে মী অনিমক হকচাংদা  
 কত্তবা মচাক লৈয়ে হায়না থঙনগনি ।

ସଙ୍ଗୀ କହୁନା ଜେରବା ମି ଅସମ୍ଭବନା ଲୋକ ଥୁବା ଅସି ମି-  
 ଖୋନ୍ଦନୀ ଲୋନବା ଓହୋଇ । ମିଓଇବିଶିନା ମସି ଯୁଦ୍ଧା ବଜ୍ରଗା ଥୁବା  
 ଶକ୍ତବଗ୍ନୀ ମରକାରବି । ଲୋକ ଥୁବା ହାୟବସି କା ହେରା ଚାଲିନ୍ଦୁନା  
 ଜିନା କହୁବା ମୈଶିନବଗ୍ନୀ ପୁଂହୋକରକବା ଓହରକପା ସଂଠନି । ଅସି-  
 ଶୁଦ୍ଧା ଅଞ୍ଚା ଲାୟବା ଅସି ସାରିବସିଧି ହିଦାକା ବଜ୍ରଗା ନରାଶିନ୍ଦୁନା  
 ଶୟମଦବା ସଂଠନା ଲାୟସେଂବା କହେ । ସହୋନା ଲାୟସେଂବା ଲାୟନା  
 ଅସିନୀ ହୋରକମ ଶିବଗା ଲୋୟନନା ହକଚାଂନା ଜେବା କହୁବା ସୟାସ  
 ଅନ୍ତର ଲୋଧୋରବା ହୋଂନେ ।

লায়য়েৎ :— হিদাক্কা লায়য়েৎবা অসি মত্তম খরা ফবা  
 মাল্লবহু অনাবা অহুগী তুংগী খুদোংখৌনিঙাইগী মশক্লি । লোক  
 থুংবগী অশেংবা লায়য়েৎদি চরা হেনবনি । মরমদি মহোশা লাম-  
 য়েংবনা হকচাংদা মহোশানা পুথোকপা তাবা ফত্তবা মচাক অদু  
 অদুম পুথোকহল্লি অদুগা হিদাক্কা লায়য়েৎবদি মছ নমথছনা থমই ।  
 মুমিং ২ নিদগী মডানিকাওবা কোমলা মহী ডাক্সা থক্তুনা নক্তুগা

অচা চম্প্রাহী থক্তুনা চরা হেনগদবনি অচুগী মতুংদা মুমিৎ  
৩ নি ন্ত্রগা মরীনি কাওবা হৈ চাছনা লেনগদবনি ।

চরা হেল্লিঙেগী মতুংদা ঙ্গিংশ লুম্বু লুম্বু শাবনী এনেমা (ডুস)  
অমা লীজিহুদনা অমাংবা লৌখোকদবনি । নোংমা নোংমা কান্ননা  
ইমতল থুংহী অশাবনা ঙ্গিহুজখোকদবনি । অন্তম ভোরবদি অনাবা  
অচু থুনা মাঙখিহুনা অনাবা মীগী হকচাং অচু হান্নদগী হেল্লা  
কবা ওমগনি । তুংদা লোক থুংবা অমুক হোরকবন্তু, হকচাং  
খেন্দোকবা মওংদা হোংনগদবনি অচুগা খুয়দগী ফবা হকচাং  
লায়য়েংবদি ঙ্গিঞ্জাল্লি । লোক থুংবদা কেটরাহগী কিত্তম লৈরবদি,  
কেটরাহগী লায়য়েংন্তু য়াওনা লায়য়েংদবনি ।

না পঙবা ঃ— হোজিকী মতমদা না পঙবা অসি য়ান্না  
তোয়না থোকবা লান্ননা অমা ওইনরে । না পঙবা অসিগী হো-  
রককম অসি অশেংবা লায়না ন্ত্রগা কেটরাহগী কিত্তমনা থোক-  
হনবা ন্ত্রবদি, হকচাংদা চৈফু নাইখিবা, অচুগা হকচাংগী করিৎ  
গুন্না মকম তমদা শোকখিবগী অহানবা ইতিহাস অমা লৈকম  
থোকই । মসিগী মমুংদা অনাবা নমতনবা কুইলাইন চাছনা নমখ-  
খিবা অসি কাওবা য়াওরি । অচুগা না পঙবা অসি পুন্নিংগী  
কিত্তম হোংবগী হকচাংগী শরক অমা শোকখিহুনা তোখিবা  
ওইরবদি, মোনোবিজ্ঞান হৈবা মী তমা কোদুনা লায়য়েংহনগদ-  
বনি । অমুন্না লায়য়েংলবদি খেংহোবা ওমই ।

অচুগা না পঙবা অসি কেটরাহগী না পঙবা ওইরবদি, মতুংদা  
পীখিবা কেটরাহগী লায়য়েং অচুনা য়েংদবনি । অচুগা মতম

শাংনা নারক্তুনা নাকোঙগী জ্রা অসি মাঙবিবা ওইরবদি লায়-  
সেংবা ওম্বগী আশা লৈত্রে । অদুগা ভাৰা ওমদ্রা ফাওবদা  
মহোৎসবী লায়সেংনা য়েংলবদি য়ান্না কান্নবা ফংবা ওমগনি । য়াং-  
লেম মেংপা ( শৃবা ) অয়ান্না না পঙবা ফবা ওমই ।

য়াগী লায়না :— য়া শোকপা অসিন্ত্ৰ হোজিকৌ মতমগী  
খুইদগী চংনরবা লায়না অমা ওইমবে । হোজিকৌ মতমগী  
অরানবা চিঞ্জাক অসিনা য়া শোকপগী হোরকফ্নি হায়বা মী  
অয়ান্না খঙনদে । চোইখোক্কা ৫%, গেছ অমন্ত্ৰ মক্কাওইবা  
চিঞ্জাক, চিৰি অঙোবা, অধোংবা খা অমন্ত্ৰ অধোংবা মনামখীং  
অসি মহোৎসবী থুংগী শরুক রাংপা মরম্মা, হায়রিবা চিঞ্জাকশিং  
অসি মতম য়ান্না শাংনা চাটুনা লৈরবদি য়াগী লায়না অসি  
ওইরকই । মহোৎসবী লাইরেম্বীনা মানা ওমজবা শক্তিগী মন্ত্ৰুদা  
হকচাংদা য়াবু শেংদোক্কা খুইদগী মক্কা, ওইবা থুংগী শরুক চিংখো-  
রক্তুনা হকচাংনা শিজিই ।

খুইদগী শেংদবা চিঞ্জাক অদুগী মতিক চারীমম্বে য়া  
কন্তবা অদুগী মতিক হেরকই । Cakes, pastry, puddings,  
sweets, pels, cocolates হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিনা য়াদা  
খুইদগী ফংহন্দে । অদুগা য়া ফংহন্দবা অসিন্ত্ৰ হৈনবী অমা  
ওইবা মিনেংল থুং য়াওবদা চাখিবদগী খোরকপনি ; মরম অসিনা  
য়া শোকপা অসি চিঞ্জাকী অরানবা লৈরে । অদুগা অঙাং অমদা  
অসিগুচা য়া কন্তবা অসি ওইরকবদি মাছ অথুম অহাও য়ান্না  
শীজবদগী ওইরকপনি । মরমনি মখোয়না মমগী গৰ্ত্ত মন্ত্ৰুদা

লৈন্বিট্টেদা মমা অদ্দনা হকচাং লাগৎনবা অমন্তুং শরু শেমগৎনবা মহোশাগী থুমগী শরুক য়াওবা চিঞ্জাক মতিকচামা চাদবদগী থোরকপনি ।

মসিদগী মথোয়না নোনা য়া শোকপা ওইয়কই । মমানা চিঞ্জাক লায় চাবা অদ্দনা মহোশাগী থুমগী শরুক য়াওপা অমন্তুং ভিটামিনগী শরুক য়াওদবা চিঞ্জাক চাবা অসিনা লায়না অসিনী হোরককন্নি । অঙাং পোক্কাবা মতুংদা মমা অদ্দগী য়া শোক-পনী মরমন্তু অমন্তু থোকখিবনি । মমা অসিনা হকচাং লাগৎনবা অমন্তুং শরু-শরুং শেমগৎনবা মতিকচামা মহোশাগী থুম অমন্তুং ভিটামিনগী শরুক য়ান্না য়াওবা চিঞ্জাক চাদবা মরম্মা মহোশা লাইয়েংদীয়া যাদা য়াওরিবা থুইদগী মমল য়ান্নবা জুঙগী শরুক হকচাং শেমগৎ-লাগৎনবা জৌজিন্নথোকখিবদগী য়া শোককপনি । থরা চাউবা যৌজিবা হায়বদি য়াওলগী থাক্তি য়াওলবা অদ্দনা চাবদা মহোশাগী চিঞ্জাক চারম্মা ইপা ইপুগী মমা কমদোবপে য়েংবিম্ব । মরমসিনা মথোয়না মহোশাগী থুমগী শরুক য়ান্না য়াওবা অমন্তুং ভাইটামিন য়ান্না য়াওবা মহোশাগী চিঞ্জাক মরাং কায়না চাবা মরম্মা য়া কবা হেয়ল্লিবনি ।

লায়য়েং :— য়াশিং অসি য়ান্না থীনা শোকখুবদি লায়-য়েংবা ওম্বোই অহুবু হেয়লা শোকচিল্লক্তনবা ঐথোরনা চিঞ্জাকী নিয়ম মপুং কানা ইয়বদি শোরদনা শোকচিল্লক্তনবা ওমই । ঐথোর-গী য়া শোকনবা থুইদগী কবা হিদাক্তি চিঞ্জাক্তি । মমা মপানা য়চাগী মমা শোকহম্মোই থল্লবা অহুগা অনাবা মৌদনা য়া শোকহম্মোই



খল্লবদি হিহমসিদা তুয়া খল্লবদিদবনি। চম্পা মহীনা কুমিৎ খুটিংগী  
য়া তেংখোকনি অতুগা কোহমনা নো মদা অমুক অমহুং জুংখিলদা  
অমিরক য়া শেংদোবদবনি। অতুগা ক্রিংশিং অমাবদা লুপখিলদা  
মদুয়া য়া থিন্দোবদা অতুগী মতুদা চম্পা মহীনা তেংখোকপনু  
য়ায়া কামগনি।

**Diphtheria—অরুম লায়সেংবদা য়েংবিসু**

**Entargared tonsils—Adenoids দা য়েংবিসু**

য়ারি পোখা—gum boils—অপোখা হায়বা অসি hair-  
fulicle গী অকোয়দা য়ায়া নানা পোখা অতুবনি। মথোয়  
অসি হায়রিবা মফম তদুমক্তদা মক্তগা হকচাংগী অতোপ অতোপা  
মফমদা অমফমতা মক্তগা মফম মক্তগা মথং মনাও নাইনা শোগৎ-  
লকপা পোমফৎলকপনু য়াই। ততাইকদবা অমা ওইনা অপোখা  
অসি মমথোঙ (hair fulicle) অমক্তদা লৈতে, অপোখা  
অমদা মমথোঙ য়ায়া হাওখিবা মরুতা, অপোখা অসি পোকবা-  
রকপা মতমদা মচিন কয়ামুক নাইরি। মহোশাগী থুমগী শরুক  
অমহুং চিনি য়াওবা মরুতী চিঙাক হেয়া চাশিন্দুনা অমহুং  
তরানবা চিঙাক্তা মতম কুইনা হৈনদুনা লৈবা অসিনা লায়না  
অসিগী হোরককয়ি। অতুগা হকচাংগী ক্রি শেংহল্লদুনা ফত্তবা  
মচাক অসি পুথোরকবা হোৎনরকপনি। মথোয় লৈবা অসিনা  
অনাবা মী অতুগী হকচাং অসি পুহশেং শেংদোকপা য়ারে হায়বা  
প্রমাণ অমা উৎলি। মথোয় অসিনা অনাবা অতুগী মশা অহু  
কৎলক্তবা মতমদা থোরকবা হোৎনৈ।

লায়য়েং—মুমিং হুগ্নি নহুগা মরিনিমোম চরা হেনগনি  
অহু নহুগা মুমিং ৫ নিবী ৭ নি কাওবা হৈ ডাক্তা চাহুনা  
লেনগনি। অহুগা পহুবা চিক্কাক চাহুনা লেনগনি অনাবা  
অহুগী মশা অহু য়ান্না থীবা নোকপা ওইয়গনা থা অমা অনিগী  
মরক্তা মুমিং হুগ্নিদগী ৫ নি কাওবা মরক মরক্তা চরা হেনগন-  
বনি। অহুগা চরা হেন্নিডেডনা মুমিং থুদিংগী মুমিনাদা ঈশিং  
লুগু লুগু শাবগী ডুস অমা নীজিন্নহুনা অমাংবা লোথোক্কা বাওন-  
গনি। অম্বুকা মুমিং থুদিংগী য়ামহুবা মিনিট ১৫ দগী ৩০  
কাওবা মুংখা য়াইবা, নীং তীংবা, য়াংলেন ঈক্কহুবা অহুগা  
লোয়ননা হাপ্তা অগী মমুংদা হুমাং ডাহোকপা ১মুং ইমসলত  
থুগ্না ঈক্কহুবা অহুগা লৈখোম খোবা য়ান্না কান্নগনি। অখোংবা  
মকমদা হরা চাবা অমমুং অম্বা খাজেল ভোবনা অনাবা  
অহুগী হকচাং থুনা কহনবা ডয়গনি। য়ারিবা মথৈ হরাই,  
চাকো পহুক অমমুং চিনি চারোইনবনি।

মকম লায়য়েং (local treatment) ওইয়গা ঈশিং  
অইংবা অমমুং অনাবগী হিগা কান্নবা কান্ননা য়ৈবা কান্নগনি।

চরু অরুম (hay fever)—মসি মিং, নাকোং, নাতোম  
অমমুং খোনাওই মধ্যম (membranes mucous) নোক্তুনা  
ভোরকপা অরুম মখল অবনি। মসি মিস্তা পি তাবা অহুগা  
অতৈ অতৈ অনাবা কয়ামকম য়াওবা অনাবা অগী মমুংদা  
খতহোদনা তাখিনা য়ান্ন নাবা লায়না অবনি। অনাবা অসিবা  
অহুগী মৃতিক কবপিন্নিগী মৃতিক অনাবা মৌ অহুগী হকচাং

অহু অহুম অহুম কংলিঙ্গকই ! মসিনা মরু ওইনা হিয়াইল  
অহুমং পোইলগী জো বাওবা অহুমং ই কাইবা হোবা মতম  
অহুনা থোকলি মরুমদি মখোংগী ম'ত্রং অহুনা মি, নাকোং.  
নাতোন অহুমং খোনাওগী mucus membrane চাউবিদুনা  
থোকলকপনি। অহুনা হিদাক, মাইব'ংগী মরু অহুম অসি  
হায়সিবা মপ্রামলিং অহুমং কোত্রিঃলিংদগী ওইরকপনি হায়বা অসি-  
সু থোইনা অরানবা অমনি। অহুগা অনাবা জুনা অহুনা অসিগুয়া  
থোইদোক হেন্দাকপা mucus membrane অমা লৈদুনা  
অনাবা অসি লৈলিবিনি হায়বা অসিগু অহুপা অমা ওইগনি।  
মরুম অসিনা অসিগুয়া মী ওইনা ওইনবা উনবা অসি যাওবা  
মরুনা মগী কু'লী পুজিগা অসিগুয়া অনাব অ'সগী কাইবক  
থীবা অমা ওইদুনা লৈ হায়বা অসিনি।

অহুনা হিদাক মাইবগী মরুম অসি লৈলিবিদুনা থোইনা কান্ধা  
ওইদে। অহুগা তশেংবা মহোশা লায়সেংগী মাইগৈদগী য়েংলবদি  
মসি চিঙ্কান্না থিংবা হায়ব'দি চিঙ্কাক চানবদগী ওইরকপা লায়না  
অমনি। মসিগী লায়না আসগী কিভম খুদিংস্তা কেটরাহল  
শোক্তুনা নাবা ওক্তুনি। মসিগুনা অনাবা অহুগী হে'রককলি  
হায়বা অহু তশেংনা থঙলে। চিহ বয়া চিঙ্কাক চায়না চায়বা  
মী অহুনা কেটরাহলগী কিভম অ'স ওইরকপা মি, নাকোং  
নাতোন, খোনাওগী শিলি (issue) লিং অসি নায়কুনা  
হায়সিবা লায়না অসি ওইরকই। যুবস মেম্বেল অসি কলবা  
মও অমদা লৈরে হায়বা থঙহলি ; কারুগুয়া অসিগুয়া অপিকপা

ମକୁପ ଅସି ଧାଞ୍ଜିବଦା ବଢ଼ହୋନା ନାହନବା ଅସା ଥୋକହରି,  
 ସିଗି ହୋନବୀ ମହୋଦୀ ହାରବବୁ ହାକଧେବନା ଅବହୁଂ ମିସ୍ତା ମି  
 ଡାବା ଅହମା ନାତୋନ୍ଦା ନମ ଚୋବା ଅସିମି । ମୋମାହାମା ଅସି-  
 ଶୁଆ ମକ୍ତିଂ କହା କୋଇପାହି ପାହିହୁବା ମୈବା ଅସିନା ଲାଘନା  
 ଅସି ଥୋକହରି ହାରନା ଲୋନରି ; ତଥେବବକହୁ ଅସିଶୁଆ ଅସୋଂମା  
 ନକ୍ରମା ଧୁମାଆ ମୈବା ମକଦନା କନାଶୁଆ ଅବା ମତବ ଧାଂମା ମୈ-  
 ହରବଦି ଅସିଶୁଆ ଅନାବା ଅସି ଶୋରବନା ମକ୍ତିମି । ଐଥୋସବା  
 ଅନାବା ଅସି କାମେନ୍ଦା ନକ୍ରମା ବାକେନ ଧାମା ଓଇରକହି ହାରବବୀ  
 ସରମଦି ଅସିନି କାମେନ ନକ୍ରମା ଅବାବା ମକଦନା ମୈବା ହେମା  
 କଲକହି ଅହମା ଲୋଘନବା ସେହେଲ ମୟାସ ଅସି ଶୋକ୍ରକହି ।

ଲାଘବେଂ :—ସ୍ପରିକ୍ତା ( spray ), ଡେଂଡଂବବା ନକ୍ରମା ହିନାକ୍ରା  
 ଲାଘବେବନା ମତବ ଅମହୁଂ ଖେଳ ମାଡ଼ହରବନି । ମଥୋସ ଅସିନା  
 ଅଥେଂବା ସରମ ଅହୁ ତଥେଂବା ଲୋଧୋକ୍ରନା ଡାଈହାକୌତା କନବା  
 ହୋଂନବା ଲାଘବେଂ ମଥଲ ଅସିନି । ତଥେଂବା ଲାଘବେଦି କେଟରାହଲ  
 ଅସି ଲାଘବେଂଲଗ କବା ଓସମନି ଅନାବା ଅହୁନା ହକଚାଂ କହୁନା  
 ମୈସେ ବହୁବା ନକ୍ରମା ଅନାବା ଅହୁ କୋକେ ହାରବବଦି ସଧକ୍ରା  
 ମୈଜାସିବା କେଟରାହଲମି କିଡ଼ସି ସୁମା ବଢ଼ବା ଡାଈ । ଅନାବା ଅହୁନା  
 ସ୍ତାମା ଅବାଡ଼କବନା ଲୋଘନବା କେଟରାହଲ ଲାଘବେବନୀ ସରମ ଅସି  
 ଓକ୍ରବଦି ଶୋରବନା କବା ଓସହୁନା ମୁକ୍ତି ହୁଂମାଂବା ଓସମନି । ହାର-  
 ରିବା ଅସି ଅମୁକ୍ରଂ କବ୍ରବଦି ସି ଅମୁକ୍ର ହରକ୍ରବବା ହାରମି ଧୁଂଚାବୀ  
 ଅହୁନା ହେନବନବା ହୋଂନଗଦବନି ।

স্বাস্থ্য লিরবা অধঃ কুইরবা অনাথা ওইরগনা জ্বিৎ  
জ্বিৎগী জ্বিৎ তরুণি ফাওবা চরা হেনগনি অহুগা মতুগী মতুঃদা  
হৈ-রা নত্ৰগা মনা মশিং মহো গাক্তা থক্তুগা মুমিৎ তরুৎগি অমা  
লৈরবা মতুঃদা মুমিৎ ৭ নি অমুক অকরুবা চিত্তাক চাহুনা  
লেনগনি ! অহুগা অসিগুবা অরিবা অনাববদি থা মতা তরুণী  
মতুঃদা মুমিৎ ৩ দী ৪ নি কাওবা চরা হেন্দুবা লেনগদবনি ।  
মত্ৰগা চহি অমগী মতুঃদা মুমিৎ ৫ নিদগী ৭ নি কাওবা চরা  
হেন্দোকপা অহুগা জ্বিৎ থরা হৈ-রা মনামশিং অমতুঃ মাতুগী  
মতুঃদা অকরুবা চিত্তাক চাহুনা লেনগনি ।

চরা হেরিটীগী মতুঃদা ডুপ অমনা অবাংবা মুমিৎ খুনিংগী  
লৌখোকদবনি । অহুগা নীং ভীংবা, হুমাং গানবা, মালেন ভীংবা  
খুদহি লুজবা, হকচাং শাজেল ভোবা স্বাস্থ্য কামবা মচাক  
গাক্তনি ।

থরা জাৎখিবা লায়না ওইরগনা চবাংগী শরুক খজিত্তা  
চাববা মত্তনা পুমখা খানোকদবনি । মসি করবা মতুঃদদি  
অকরুবা চাংদা চবাং অধঃ চিনি অঙেওবা চাবা স্বাগনি ।  
অহুব তথেনা লাটনা অসি কোক্তুবদি নিম্ন অসি গাকউবগী  
দরকার লৈত্রে । অহুব ওইনমক অনানা অহুনা লায়না অসি  
অমুক হোরস্তনবা স্বাস্থ্য চেকশিনকম থোকই । চাক, ডল, পাল,  
মত্ৰা, অলু, লকোই স্বাদদী কংবা অমতুঃ চেংগী থোকপা  
পোং অপুখা চবাংগী চিত্তাক গাক্তনি ; হৈ অকংবা, অমতুঃ অথেনা  
হৈ অধঃ থোইহি চিনিগী শরুক গাক্তনি ।

কোঁক-চৌইবা (head noises)—মজিগী হৌরবকম  
জসি বেটরাংগী ফিভম জমজুং হায় ডুড তেঙ্গর (জি হেয়া কাঙ্গলী  
চাং) তৈবনা মজিগী। মজিগী বা পহবগা হাঙ্গা মজী তৈনৈ।

ম্যাকস মেমব্রেন (mucous membrane) জসি মতম  
কুইনা অরানবা ফিজিক জমজুং অরানবা পুজি তেবনা মজম  
ওইটুনা বৎতাঙে জমজুং শোরকই। ম'স শোবপা মজা নাকোং  
খোনাও জমজুং াতোম পুরিবা ফিংলি জটুগা নাকোংগা খোনাওগা  
লহইটুবা (Healed Lute) জসি যুটিন্দুনা কোতা শোরকই।

জটুগা তেবনা জঁকাপ ওইটুগনা মাজী হৌরবকম অজ  
খিবা জার। হেয়া জঁকাঙ্গা জসি অরানবা চিজাক চাবা  
জাঙ্গা হিংবা ওঃজুং মৈথু কা হেয়া লীতিজবা অজুগা কতবা  
মজী কা হেয়া লীতিজবানি। জঁকাপ উতোংদা মতম শাংমা  
হৈরবকপা অরানবা ফিজিকগী ওইটুগনা বতবা মচাক মজাম  
তটু নপুনা লৈ, হায়রিবা জসিমা চহি মামজিটুগা কতবগী  
জঁচেল ওইটুজুনা খোবহইকই। হকচাং জসি অজকৌ মতিক জঁ  
খোংদবা ওইটুবমথৈ, হকচাংগী অকৌইদা লৈরিবা জঁ জসি  
জঁ উতোনা চিংখোক চিংখিল ভোবনা য়াঙ্গা বনবা হেজকই।  
মজিনা হৌজিক খঙত্রিবা জঁকাপ হেনবা (high blood  
pressure) জসিবু খঙনৈ।

জঁকাপ হেজবা মী জমদা কোতা মাঝা মজগা লাউখোংদা  
শাউগনবা. কোক জাঙবা, পুঞ্জিং লক্ষি হুয়ুয়ুপা, খামগী লক্ষি  
হাংকপা. লুংখা অর তেয়া হোনবা, চাবা ভুয়ুবা, মৎল মৎলগী

খন্ডায় খোঁষগী লায়ওংগা মাই। হৌজিকী মতমকা ঐখোং (arteries) অসি কনশিল্লকুনা খোরকণা কতবা ময়াম অসি লৈগনি। অহুগা কনাগুবা অনাবা অমদনা মশা কতবা অমদুং কবাগী মতুং ইয়া নজগা ঐ উতোংদা ঐ হেয়া কাপশিল্লকুনাগী মতুং ইয়া, হেয়া নজগা বাংনা ঐকাপ লৈবা যাই।

লায়য়েং— কেটরাহ ওইয়গবা অনাবগী কিভম মতুং ইয়া (ওহাকী ওইবা অমদুং অরিবা) জুমিং মডানিবগী তরা মডানি কাওবা চরা হেয়গনি। হারহদি হৈ মশী নজগা বাগী মশী ওঁজা চাহনা লেনগনি। অহুগী মতুংদা অকতবা চিঞ্জাক চাহবা লেনগনি অনাবা অহুনা হেয়া তমথীবা ওইয়গনা বা ২/৩ গী মতুংদা জুমিং ৩/৪ নি কাওবা চরা হেয়গনি অহু মজগা চহি অবাগী মতুংদা ছাপ্তা অমা চরা হেন্দুনা লেনগনি।

অহুগা ঐকাপ হেনবগী ওইয়কণা কোকী লায়বা ওইয়গনা অবাগা মনা মশিং অমদুং হৈ-রা (exclusively fresh fruit diet) বা চাহনা জুমিং ৫ নিমগী তরামরি কাওবা লেনগনি। অহুগা অনাবা অহুগী অকতবা লায়বা ওইয়গনা অমদুং মশা অহুনা খরা হেয়া খাউবা ওইয়গী খক্তি লৈয়গনা হেয়া খাংখনা চরা হেয়গনি।

চরা হেল্লিঙেগী মতুং ঐখিং লুখু-খাবগী দুদ অরবা অবাংবা ময়িন অসি জুমিং বুদিং জুমিদাংদা খেংদোকবনি। অহুগা ছান্দগী অবাংবা রৈয়ংগগী কিভম অসি লৈয়গনা, মাহুদু য়াওনা কোকবা হোংবগদবনি।

অমৃত্তা জুংলা হাইবা, কনা তবপা, নীং ভীংবা, হাংলেন ভীংবা, তইংবা অংলং অম্বা কাহ-কাহনা হিগা হৈবা, লৈপাক খোম্বা অমলং জৈশিং হোম্বা হান্না কান্নগনি । মরু ওইনা মোংমদা হাংলেন ভীংবা অসি ভোগদবনি । তাহুয়েলবা মকুদা লায়না অসি তমুক হোরঙনবা হান্না চেকশিনগবনি ।

হান্নিবাই চনাং, চিনি অমলং হরাইগী শরক অসি থা-দোকদবনি । শা-ঙা, থাও অমলং ঘীদা ডাওবা পোৎ থাদোববনি তমুক তথু অম্বা অমলং হান্ন, বেসলগী খো-রকপা পোৎশিং অসি থাদোকনি । থাইদগী বহুবা থমোইগা মরী লৈববা হৈগী তমলং বহুবা মরী জাং অসি থাদোক-দবনি । অতএবপা চনাংশিং অমলং হৈ-রাগী শরক কাহেয়া চাগনি । চনাংগী শরক অসি অবলবা মঙংদা (চাংদা) চাগদবনি ।

লৈদা অঙোবা মট্টে থাংবা (Leucoplasia) :—  
কহিঙম্বা মট্টমদা লৈদা অঙোবা মট্টে লৈবা হাঙরিবা অসি হিগাক মাইবলিংগী পুন্নিং মলুং ইহদি মৈথু থকপা অমলং অশেখা হা হারদগী খোরকগনি হান্ননা লোমরি অম্বা অশেংবা মরমদি হকচাং অসি বহুবা মচাক বহু লৈবদগী খোরকগনি হান্নবা তাই ।

লাহুয়ে— মসিগী তাহুয়েদি হকচাং তপুখা য়েংগ'ন, জাগা জাগাদা লাহুয়েদা খোরগা হকচাং ববা ওম্বাই । অহানবদা মুমিৎ হহিহদগী মুমিৎ মডানি বাওবা চরা হেনগনি তমুকী মকুদা অবলবা চিহ্নাক চাদুনা মতম থা লেংগনি । অম্বা তনাবা অম্বা অরিবা ওইবগনা থা অমা অনিগী মরক্কা মুমিৎ নিবি হহিরোম



চরা হেলোকনি অল্পী মতুংদা অকরুবা চিহ্নাক চাহুনা লেনগনি ।  
অল্পগা চরা হেলিঙে মতুংদা জিহিং লুসু লুসু শাবনী ডুস অমা  
শীতিচরুগা পুন্নিং শোদোকনি । হায়া অমাংবা লৈরুগুগু ওমাংবা  
লৈখগুগু হোংনগদবনি ।

অল্পগা অমুক্তা মুংখা হাইবা, কংনা একপা, নীং তীংবা,  
হাংলেন তীংবা অমতুং হাপ্তা অমগী মমুংদা নোংমদি হুমাংগান-  
খোবদবনি । হাংলেনদা নোংমদা নীং তীংবা অমতুং হাংলেন  
তীংবা অমুক্তি ভোগদোংনি । অমোংবা মুংখিৎ হুংখা লৈবা  
মকমদা হরা চাৰা চংখোকদবনি অল্প মতুংগা করিগুগু মখল অমগী  
শাজেল ভোগদবনি হারবদি যোগাসন তোবনা হাইদগী কবা  
শাজেনি ।

অল্পগা ভাগা ভাগাগী লায়সেং ওইনা চীন তেংবা মতমদা চম্পা  
মহীনা চিন তেংখোকপা হায়া করুগনি । অল্পগা অমাংবা অমতুং  
ওইংবা শীতিংবা খুটিংদা ওইংদা কোয়া লোটশিনগদবনি ।

নাগী শরু শোকপা (Mastoiduts)—নাগী শরু  
অসি নাগী হেক মতুংদা লৈবা শরু অল্পবনি । হায়রিবা শরু  
অসি নাকোং, নাতোন, খোনাংগা মরী লৈনহলি । করিগুগু  
মতমদা মাখা (Brain) গী মনাক্তা লৈবা মরুয়া হায়রিবা শরু  
অসিহু তমখীন শোকপা হাওরকই ।

হায়রিবা লায়না অসিগী হোরকফমদি অমোং ওইরিঙেদা  
অনাংবা খোকবিবা অনাংবা কয়া হায়বদি তোনলিল ; এডেনোইড-  
নচিবা নমখুংদা হকচাং অসি হায়া শোংদবদগী হোরকপনি ।

অতুগা ভাৱরিবা লাবনা অসি হকচাং কন্তুনা, হিদাক্কা অনাবা  
নমশিন্দুনা থমথিবা অম্মুং থাঙ থাথিবা মরম্মা কন্তুবা পুথোকপা  
হাংপা অতুগা মতুনা পুথোক্কা থাংলম ফুনবদগী থোকথিবা  
ভাশেবা মরম্মি । অসিগুয়া কন্তুবা পুথোক্কা মরম্ম অতু পু-  
থোক্কা হকচাংগী লীংলিখিন্দা অমুক হুয়া চঙখিন্দুনা ভৌথি-  
বদগী ভোরকপা গাংকনি । মগোশানা কন্তুবা পুথোক্কা হোং-  
নরকপদা হাৱরিবা নাকোংগী শক্স অসি চঙদবা মারক্কে । অতুনা  
অনাবা অসি মথস্তা লাকচবা নস্তে ; হিদাক্কা নতুগা করিগুয়া  
উপায় অমা ভৌতুনা অনাবা অসি নমশিনখৌবদগী থোরকপা ফলনি  
হায়মা লোগদবনি ।

লায়য়েং :—থাঙ থাতুনা নতুগা হিদাক্কা লায়য়েং অসি অনাবা  
অতু নমশিনবা নকনা অতৈ করি অমত্তা পুরকপা ওইরোই ।  
অনাবা অসি অনাবা অমত্তা কন্তুনা ভৌবা ওইরোই থাঙ  
থারিবা মও অম্মুং লায়য়েং মও অসিমক্সা ফংহোইদোরিবা  
থাঙ থারিঙে মজুদা মাথাগা শক্সা শক্স অসি কতখেলি ।  
অতুগা মতুদগী থোরকপা জৈ-নাই অতু মাথাগা চঙখিদুনা মাম্মা  
থুদোংথীবা ফিভম্ম অমদা পুরকই । অতুগা থাঙগী লায়য়েং অসিনা  
লায়য়েংবিজুবা হকচাং কন্তুগী কিবম্ম অতুদি য়েবৌদনা থম্মিরম্মা,  
অতুগা থাঙ থাবা অতুদি মাই পাকলে হায়মা মনা লৌথি ।

লায়য়েংবা ভাৱবিদি হকচাং অগুয়া য়েংবা তাবনি ; অনাবা  
অতুনা হুম্মিং মরাদগী তফুফি ফাওবগী অভেববা চরী তেনবা  
অমা চংখগনি । অতুই মজুদা অকক্কা চিত্তাক চাতুনা

লেনগনি। অদুগা অনাবা অসিদি মহোশাগী খয়া লুবা ওইবা মরুগা  
খা ২ ৩ মসুং ওগী মরুগা মুমিৎ হুপি মরীনি চরা হেনগনি  
অদু মল্লগা চিহি অমগী মসুংদা মুমিৎ মরীনিদগী মতানি ফাওবা  
চরা হেনগনি অদুগা মহোশাগী চিহাক চাভনা লেনগনি। অনাবা  
অসিনা ফরবা ফাওবা চনাং য়াওবা চিহাক, হরাই, ১মুং ওগী লরুফ  
য়ান্না হম্বনবা হোংনগদবনি।

চরা হেল্লিঙগী মসুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা  
শীজিরদুমা হকচাং জেংদোকদবনি। মসিগী মসুংদা হারনা  
অমাংবা য়ৈখৎপগী লায়না লৈরগনা মসুং লৈতনবা হোংনগদ-  
বনি। মুমিৎ বুদিংগী অম্বুজা মুংখা য়াইবা, কংনা তকপা, নীঙ  
ভীংবা, য়াংলেন ভীংবা, লৈপাক খোখা, তৈবা অমসুং ঈশিং আইংবা  
অমসুং অশাবগী হিগা য়ৈবা অমসুং ঈরুজবা য়ান্না কান্নগনি।  
অশেংবা মকমদা হরা চাবা অদুগা শাজেন ভৌবা য়ান্না কান্নগবা  
লাহুয়েংবগী মতেঙনি। নোংমদা হকচাং শাজেন ভৌবা ওমদবা  
খোজ্জগা মাইল অহম মরীগী হরা চাবা চংকদবনি।

নাকোংগী খা মচেং শানা শোকপা (meniere's  
diseases)— হায়রিবা অনাবা অসি মসুংখংবা নাকোংগী হায়কেং  
কোয়বা (semicircular) অহুদা শোকপনি, কোক ওাওবা মিৎ মশেল  
মরুং উবা অসিনা মসি শোকপগী লায়ঙংনি। অদুগা অনাবা অসি  
হৌগৎলকপা মতমদা চাং য়ান্নবা ওমদে, নাকোং অমদনা খোংবা  
অদুগা অতোপ্লা নকোং অমদনা তাবোই, তাদবোই ভৌবা মতম  
পুয়া জা হাইটিমবা ওইবা ভৌই। চায়না অসি লায়য়েংবা য়ান্না লুই

ଅନ୍ତରା ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରସାଦାଦି ଶତ ଇନ୍ଦ୍ର ଚନ୍ଦ୍ର ଲାଗୁବାବୁ ନୟନବିବରଣୀ  
ଧୋରକମ୍ପା ଅନାବନି ।

ସମାଧି ଧନ୍ଦା ନାକୋଂଗୀ ଲାଗୁନା—ବାକୋଂଗୀ ଡ୍ରମାଟି ହେକ  
ସଦ୍‌ଗୁଣା ଲେଖିବା । ଧନ୍ଦାକ ଅସିବୁ ସମାଧି ଧନ୍ଦା ନାକୋଂଗୀ କୋହି । ଅନାବା  
ଅସିବା ହେକ କଂଚିକ୍ଷିତ୍ରବ ମଧ୍ୟେ ନାକୋଂଗୀ ଶାହି ଚିନବା ହେଲକହି ।  
ଅନ୍ତରା ତାହାଣୀ ଧନ୍ଦାକ ଅସିବୁ ସମାଧି ଶାହାଦକହି । ଲାଗୁନା ଅତି  
ନୟନବିବରଣୀ କଳନି । ଅନ୍ତରା ସମି ଅନ୍ତରା ଓହରିତେନା ଏଡେନୋଇଡସ,  
ଅନ୍ତରା, ଲାହିହୋବତେବା ଅନ୍ତରା ଲାଗୁବାବୁ ନୟନବିବରଣୀ କଳ ଡାକ୍ତାନି ।  
ମହୋଦୀନା ହକଟାଂଗା କଳବା ପୁଂବାକ୍ରବା ହୋବନଜରକମ୍ପା ଅପୁରା  
ହିନାକ ଶିଞ୍ଜିମହନା ହକଟାଂ ମଧୁଂଦା ଅଧୁକ ହନଜିମହନି ; ଅନ୍ତରା  
ସତସ ପୁରା ହୋହୁନା ଲେଖନବା ଅନାବା ଅସହ ଡୋହନା ଡୋହନା  
ହୋହୁନବା ଅନାବା ଅସା ଓହରିନା ଲେଖି । ସମିଦା ଇଉଟ୍ଟେଟିସ୍ତାନ  
ଉଡୋଂ ଶୋକହି, ସମିନା ନାକୋଂ, ନାଡୋନ ଅସହ ଧୌନାଓଗୀ  
ସମୀ ଲେଖନିବା ଉଡୋଂ ଧୋକ୍ରକହି ଅନ୍ତରା ଅସିଗୁରା ଅସୋଂପା  
ପୋଂ ଅସି ହାସରିବା ହକଟାଂ କାହାଂ ଅସିଦା ଚଥୋକ-ଚେଶିନ  
ଡୋହଲି ଅନ୍ତରା କଳବା ସତାକଳିଂ ଅନ୍ତରା ହାସରିବା କାହାଂ ଅସିଦା  
ଲେଖିଲୁନା ଧୟି ।

ଲାଗୁରେ—ନାକୋଂ ଅସି ଧେନ୍ଦୋକ୍ରବା କଳିଗୁରା ସବଳୀ  
ହିନାକ ଅସହା ଶିଞ୍ଜିମହୋଇବନି । ଅନାବା ଅନ୍ତରା ମୁସିଂ ମହାନିଦଗୀ  
ଏ ନି କାହା ଚନ୍ଦ୍ରା ହେଲଗନି । ଅନ୍ତରା ସଦ୍‌ଗୁଣା ହସିଂ ତରାମହାନିଧୁକ  
ଅକ୍ରବା ମହୋଦୀ ଚିତ୍ରାକ ଚାହୁବା ଲେଖନି । ଅନ୍ତରା ସଦ୍‌ଗୁଣା  
ସପୁଂ କାବା ଚିତ୍ରାକ ଚାଗନବନି । ଅନାବା ଅସିନା ଧୟା ଚେଂପା

ওইগনা মতম পুসদা হারবদি থা ও খুদিংগী নল্লগা চহিগী  
ওইনা যামদ্রবদা মুবিং মরিদি কাওবা চরা হেনগনি অহুগা  
লোয়ননা মপুঙ ফাৰা অকল্পবা চিলাক চাহুনা লেনগনি । অনাবা  
অসিনা করবা মতুং কাওবা অনাবা অহুনা থরা চেচনিয়া  
চৎকল্পবনি ।

চরা হেল্লিঙে মতুংদা ঈশিং লুপু খাবনা ডুস অমা শীঞ্জিহুনা  
পুন্নিং খেংদোক্কা হোংনগদবনি । অখাংবা লৈতনবা হোংনগনি ।  
অযুক খুদিংগী মুংখা যাইবা, বীং তীংবা হক্কাং কংবা তপ পা  
য়াংলেন ঈকল্পবা চাং নাইনা ভোগদবনি ।

মুবিং খুদিংগী অখাংবা মতবদা চরা চাৰা, মুমিং খুদিংগী  
চাং নাইনা খাজেং ভোবা নল্লগা খেংগাসব ভেব' অসিনা হক্কাংদা  
য়ান্না মতেং ওইগনি ।

অহুগা মকম লায়সেং ওইনা ঈশিং অখাবদা লুপুগা লনিং  
নল্লগা কিল্লেং অমনা নাকোং খেংবোক্কাবনি । অহুগা যান্না  
খেংনা খেংদোক্কা হোংনগদবনি মুমিং খুদিংগী তুহুনা নল্লগা  
পোখাবদা চেক অখাবদা নাকোংনা যামদ্রবদা মিনিট ১৫ দমী  
২৫ কাওবা হিপকদবনি । নাকোংগী মথক খংবা অকল্পা ঈশিং  
অইংবা অমতুং অখাবগী হিগা শিল্ল শিননা য়েগদবনি । নাকোংদা  
তপ্পা তপ্পা নানগদবনি । অহুগা য়া অসি ওয়িবমথে কাখতুনা  
খাল্লগদবনি । অতুপ্পা খাল্লবা অসিনা নাকোং অমতুং খোনাও  
পুন্নিবা উংখা অসি কোকখোকহল্লি । অনাবহু কহল্লি । অহুগা  
য়াংলেনদা নাকোংগা মরী যান্না লৈববা মরদা য়াংলেন্দা নাইবা

ଅସିନନ୍ତ ସାନ୍ଧ୍ୟା ହେଲା କାଳଗାମି ।

ଅନାବା ଅସି ମଧୁ କାବା କବରୀନମସ୍ତା ଚିତ୍ତାକ୍ତୀ ମରମଦା  
ସାନ୍ଧ୍ୟା ସୁନ୍ଦା ବନବଦନି । ଡ଼ୋବା ଚେ ଚୋଇବୋଲବା, ଖେ ଚୋଇ-  
ବୋଲବା ଚିତ୍ତାକ୍ତୀ, ଉଡ଼ାବବା, ଅଧୁନା ଅମର ଅଡ଼ୋବା, ଆଲୁ,  
ହେଉଳ ଅମର ତିନି ଯୋଗା ଅଚୋଇ ଅପା ଚାରୋଇବନି ।

କା ହେଲା ଚାବା, ଅନାମା ପୋଢ଼ ଚାବା ଅମର ଯଥା ଯଥା  
ସି-ବାଢ଼ବା ଡ଼ାଉବା ଅମର ଡ଼ାଉବା ଡ଼ାଉବା ଚିତ୍ତାକ ଚରା  
ଅମର ସାନନ୍ଦିନୀ ଚାନ୍ଦିନୀ ବାଦୋକ୍ତବନି । ଚିତ୍ତାକ ଅମର ମନାମଣି  
ଅମର ହେ-ରା ଚାନ୍ଦିନୀ ସାନନ୍ଦିନୀ ଅମର ଅମର ଡ଼ାଉ-  
ବନବଦନି । ଅ-ହା କା ହେଲା ଚାରୋଇବନି, ସାନନ୍ଦିନୀ ପ୍ରଥମ  
ବାଦୋକ୍ତବନି ଡ଼ାଉବା ମାୟା ମହାଶିନିବା ପୋଢ଼ ଚାନ୍ଦିନି । ସାନ-  
ନ୍ଦିନୀ ଅ-ହା ଅ-ହା ମହାଶିନି ହେଲା, ଲେବାକ ହେଲା, ବାଦନ୍ତ  
ମହାଶିନିବା ସାଗନି । ଅଧୁନା ଡ଼ାଉବା ଡ଼ାଉବା ପୋଢ଼ ଚାରୋଇବ-  
ନି । ଚା-କୋକି ଚାନ୍ଦିନୀ କାନ୍ଦିନୀ ମହାଶିନି ଫରବା ମହାଶିନିବନି  
ଚାବା ବାହାରିବନି ହେଲା ସତେ ବେଳା ତାରବନ୍ତ ଧରିତା ବଦନି ।

ଅନାବା ଅସି ଅମର ଅମର ମହାଶିନି ମହୋଦଧୀ ଚିତ୍ତାକ ଚାନ୍ଦିନୀ  
ହେଲାବଦି ହେଲାବଦି ଅଧୁନା ଚୋରନା ବାକୋଶି ଲାବଣ୍ୟ  
ଅସି ସାନ୍ଧ୍ୟାଗାମି । ଅଧୁନା ମଧୁ କାବା ଲାବଣ୍ୟେ ଅମର ଡ଼ାଉବା  
ହୋଇବଦା ବାଢ଼ବା କବରୀ ଅମର ହୋଇବଦା କବରୀ ଅସି ସାନ୍ଧ୍ୟା  
ନରକାର ଡ଼ାଉବା । ସାନନ୍ଦିନୀ ନିନ୍ଦା ଅସିନା ହେଲାବଦି ଅଧୁନା ବଗ-  
ବନବା ଶ୍ରୀମଣି ।

**খোনাও পোখা (pharyngitis)**—যদি খোনাও ম্যাক্স  
মেমব্রেন (মস্ত্রাম) পোমথুনা বা ওঠবা ঘানবা অনাবা মথল  
অমনি, যদি পুত্ৰিন অচোবা মতম কুইন। মারকপগা (chronic  
bowel) গা চপ মাইল হাঘবদি পুত্ৰিন অচোবা অসি শোক্ত-  
পদনী ভোরকপা ওক্তনি। অকম হোরকপা মতমদা অনাবা  
অসি নমথবিবদনী থোরকপা লায়মানি।

**লায়মেং :—** খোনাও পোখা অসিগী অফবা লায়মেংদি  
হকচাং অপুখা ঘেংবগা লোয়নবা চরা হেনব। অসিনা খুয়দগী  
কবা লায়মেংনি। মামদ্রববা খুয়িং ছল্লিদী মচাণি কাওবা চরা  
হেনগনি। অমাংবা মৈথবববা অহুগা পুত্ৰিলদা চরা হেনবগী  
কতবা পুথরকপা নোখোক্তবা ঈপিং অবাবা হানবা ডুস অমা  
নীজিম্বা কৈ।

অহুগা ওহাকী লায়মেংনিং অহু মাওথবা মতমদা খুয়িং  
২ বিনগী ছল্লি কাওবা হৈ ওক্তা চাছনা লেনগনি। অহুগী মতুংদা  
মহোশাগী অথোংবা চিহ্নাক চাছনা লেনগদানি। মসিগী লায়-  
মেংবদা কেটরাহল লায়মেংত্ৰ মাওথিবগনি ময়মদি কেটরাহলবা  
মস্ত্রাম অপুখা শোক্তুনা নাবনি; ময়ম অছনা কেটরাহল নাবনা  
খোনাও নাবা অছম মাওথিবনি।

চুৰুট থকপা অমস্ত্ৰং য় থকপা থানোকদবনি; অহুগা  
করিগুখা মথল অমগী হিলাক চারোইদবনি।

অরিবা খোনাও নাবা অসি কেটরাহল লায়মেংবা  
নৈনরৌয়ু।

নাভোন্দা পোখা ( polypis in nose )—নাভোন্দা মপ্রাম অসিদগী নাভোন পোখা অসি হৌরকই। হকচাং অপুখ-  
নী চপ্রায় ( catarrh ) খোজুনা নাবনী হলমি। খাঙ খাদুনা  
লৌখোকপনা খাদুদগী চহা মঙংগী লায়সেং ওইরবলু মসিমা  
অনাবা অসিগী হৌরককম লৌখোকপা ওমহে, অদুগা জুংনা  
অনাবা অসি অমুক হৌরকপা থিংনবা উপায় লৈতে।

লায়সেং—হকচাং অপুখনী চপ্রাম খোকপা মরুনা নাভোন  
পোখা অসিনু মপ্রাম চায়সেং ( catarrh ) দা নৈনবা তাবনি,  
মহু লায়সেংগা অনাবা অসি মাঙবিগমি। অদুগা অমুনা  
লায়সেংনা ওচিনা যান্না পাক চাউনা অনাবা অদু মন্দোকপা  
খিজগমবনি। যান্ন চাউনা অনাবা ওইরবলু, খাং খাবগী উপায়  
লীজিগমনা, মহোদা লায়সেংতনা পাঙখোকপা ওমহুনা হকচাং  
অপুখা লাগৎলা ওমই।

চম্পা মহী খরা ট্রিশিংদা হাপ্পগা নাভোন্দা ট্রিশিং চিংখতুবা  
মোংমদা অমুনা হরা হরা শাম্মরবদি যান্না কবা ওমই। অইংবা  
অমলুং অখাবা ট্রিশিংনা শিরা শিরা হিপা যৈরবদি যান্না কামবা  
ফংই। মসিগী লীজিগমবা অসি নাকোং মাবদা তাকথ্রে; মাহু  
লীজিগমবিসু। মহোদা লায়সেংগা লোয়ননা জুংনা রাইবা য়াংলেন  
অমলুং পুক শুবা যান্না কামবা মঙেংনি।

Pyorrhoea ( য়ারি য়াখোঙ নাবা )—মসি য়াখোং  
খোজুনা নাবা মখল অমনি অদুগা হৌজিকী লায়না অসি  
চাউখৎলবা চিজাক কয়া চানবদগী খোরকপনি য়াগী অকোয়বদা



ଲେବା ଅସ୍ତୋନାଶିଂ ଅହୁବୁଧି, ଯା ଧୋକ-ଧୋକ ଜାଣିବା ହାୟବା ହୋଇ,  
 ଯାଧୋଓଦା ଈ ନାହିଁ ଧୋରକହି ଅହୁଗା ଯାନ୍ତି ଅସି ନିକହି, ଚେଷ୍ଟେ ।  
 ଯହିଁକା ଧୋକହନବି ହାୟନା ଯା ଧୋକାଶିଂନା ଯା ଅସ୍ତୋକପା ଅସି  
 ଧୋଇବା କାମବା କଂଳୋଟ । ଯହିଁକା ଧୋକହନବା ନଷ୍ଟେ, ଚାବା ଜାଣବା  
 ଅମନ୍ତଃ ହକଟାଂଦା ଏସିଡୋସିସ ( Asidosis ) ହାୟବା ଜାୟଃ ଅସି  
 ଲେବନିନି । ଚିନ୍ତି ଅତୋବା ଚାବ', ଚୋଟିଧୋରୁବା ଚେ ଅମନ୍ତଃ ଗେହ,  
 ଯନ୍ତ୍ରଓଡ଼ିବା ଚିନ୍ତାକ ସୌ-ଧାଉନା ତାଣ୍ଡବ' ; ଅହୁଂପା ଧା, ଅତାଉବା ଧନ୍ତଃ  
 ଅଲୁଗା ଚାକା ଚାମିଲବା, ଧା-ଓ' କ'ହେନା ଚାମିନବା ଅସିବା ଯାନ୍ତି  
 ଧୋରକହି । ଧାହିଦଶୀ ଯନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିବି ଚିନ୍ତି ଅତୋବା ଅମନ୍ତଃ ଚା  
 ଅଜାବା ଧକପ' ଅସିବା ଧାହିଦଶୀ କଷ୍ଟେ । ଯସି ହକଟାଂଦା କଷ୍ଟବା  
 ଯଚାକା ଧନ୍ତା ଲେବନଶି ଧୋରକପା ଜାୟନା ଅମିନି ।

ଜାୟସ୍ତେଃ :- ଜାୟନା ଅସି ଯେବନା ହକଟାଂ ଅପୂର୍ବା ଧେଂ-  
 ନୋରୁବା ହୋତନବା ନକ୍ଷତ୍ରା ଜାୟସ୍ତେଃବଶି କାମବା ଲେତେ. ଯା ଅସ୍ତୋକପା  
 ଅସିବା ହକଟାଂଦା ଲେବିବା କଷ୍ଟବା ଯଚାକ ଅମନ୍ତଃ ଅନାବଶି  
 ହୋରକକ୍ଷ ଅହୁ ଲୋଧୋକାଶିବା ନକ୍ଷତ୍ରାଣିନା ଅନାବା ଅସି କହନବା  
 ଓଡ଼ିଧୋକ୍ତେ ; ଅହୁଗା ଅସିମନ୍ତ ହାୟବା ଯାହି ଅହୁଦି ଅନାବା ଅସି ଲେବନା  
 ଯା ଅସ୍ତୋରୁବା ସୌ ଅହୁନା, ଯଦନ ଯଦନଶି ଅନାବା ହୋରକକ୍ଷି ଯନ୍ତ୍ରମି  
 ଯାନ୍ତି ଯନ୍ତ୍ରାଦା ଚଢ଼ୁନା ଲେବା କଷ୍ଟବା ଯଚାକାଶିଂ ଅହୁ ଲୋଧୋକ୍ତି ।  
 ଯନ୍ତ୍ରମ ଅହୁନା ଅନାବା ଅହୁଶି ହକଟାଂ ଅପୂର୍ବା ଯେବା ତାବିନି ।

ଅନାବା ଅହୁନା ଯୁସିଂ ତରୁକ୍ତି ଚନ୍ତା ହେନଗଦବି ଅହୁଶି ଯଦୁନା  
 ଯୁସିଂ ତରୁ ଯନ୍ତ୍ରାନିୟୁକ୍ତ ଅକ୍ଷରୁବା ଚିନ୍ତାକ ଚାହୁନା ଲେନଗଦବି ।  
 ଅହୁଗା ଚାହି ଅନ୍ତା ନକ୍ଷତ୍ରା ଲେନହୋରିବା ପୁଲି ଅପୂର୍ବା ମହୋଦୀଶୀ

চিহ্নাক চাটুয়া লেজবদি স্বা নাবদা নক্তনা হকচাং অপূষা কতুনা  
পুল্লি হুংখাংবা ভুমগনি। অতুগা অনাবা অসিমা মতম খাংনা  
নারকপা ওইয়গবা থা অনি নক্তগা অহমগী মতুংদা মুমিৎ ৩/৪  
চরা হেন্দোকদবনি।

চরা হেজিটৈও মতুংদা ঈশিং অশাবগী ডুস অমা লীজিহ-  
দুনা পুল্লিন খেংদে কদবনি। অতুগা মহোখাদগী অমাংবা যৈখৎপা  
লৈয়গনা মতুগী লায়নান্ন কোজবা হোৎনগদবনি। মুমিৎ খুদিংগী  
কংনা নাববা, হুংখা যাইবা, নীং তীংবা, য়াংলেন তীংবা চাং-  
নাইনা পাঙখোকদবনি; অতুগা নোংমদা য়ামজবদা নীং তীংবা  
অমুক য়াংলেন তীংবা অমুক ভোগদবনি। অতুগা লোয়ননা  
খোরীদা ঈশিং আইংবগী ফি য়েংপা কারগনি মসি মুমিৎ  
খুদিংগী তুংদা য়েংলমগদবনি। হুমাং ডাবা অসি হাপ্তা অমগী  
মতুংদা নোংমদা অমুক্তি পংখে কদবনি।

অশেংবা মকমদা হরা চাবা অতুগ লোয়ননা করিগুদা মখল  
অমগী খাজেল নক্তগা খোঙন করা করা মাইল ৩/৪ ফাওবা  
চৎপা অমতুং যোগাসন তোবা কারগনি।

জাগা জাগাগী লায়য়েং ওইনতু অমুক অমতুং হুমিদাংগা  
মসি শেংদোকনি। ঈশিং থরদা চম্প্রা মহা থরা য়ানশিলগা  
চৌ ভেংগনি। অতুগা নোংমদা মিনিট অনি অমতুং অহম কাওবা  
য়াখোঙদা খুংনা নাজিগনি।

তংংনা লায়য়েংবা কগে হায়রবদি চিহ্নাক অসিগী খুদোং-  
জীবদা লেয়ে। মহোখাগা হকচাংগা, চিহ্নাক অমতুং হকচাংগা

করা যান্না মরী লৈনবগে হায়ব' অসি কুপ্পা নৈনবীযু অদুগা  
লোয়ন লোয়ননা তোয়ন তোয়না পাবীযু। লায়স্বেলবা মছুংদা  
চাগদবা চিঞ্জাক্তি অতেকপ' হৈ-র', মনা-মশিং অমন্তুং মনা-মশিংগী  
শিংজু, চোইদবা মরুওইবা চিঞ্জাক অসিনা মরুওইবা' চিঞ্জ ক ওই-  
গদবনি। খা ও, খাউন তাউবা পোং, চোইথোক্লব' চেং অমন্তুং  
গেহু, চিনি অঙোবা, চাক্তা মায়বা পোং য়ানশিন্দুনা চামিন্নবা  
অদুগা চরা অমদা মখল মখলগী চিঞ্জাক য়ানশিন্দুনা চামিন্নবা  
খিনব হোংনগদবনি। চ', ককি অমন্তুং য়ামদগী থোরকপা  
পোং অপুন্ডা অমন্তুং কন্তবা মরী মনাই অপুন্ডা খাদোকদবনি।

তোনশিন্দা (পোয়া) চাফৎপা (quinsy)— মসি  
তোনশিলগী মখক্তা চাফৎপা লায়না অমনি। মসি খাউবা  
ওমদনা নাবা পোকই, অমাংবা যৈখৎপনা মরম ওইদুনা হোরক-  
পনি। য়ান্না কা হেরা নাবা ওইরগনা তীংখ'না নজগা করিগুখা  
অমনা খিনগাইদুনা কন্তবা অদু মপান্দা পুথোরব্বা হোংনৈ।  
অদুব্ব অনাবা অসিন্ত হকচাং অপুন্ডা লায়স্বে বা তাই। মসিগা  
লোয়ননা মসিগী লায়স্বেস্ত তোনশিন লায়স্বে দা য়েবীযু।

নাতোন্দা খীনা নাবা (Phinitis)— মসিগী লায়না অসি  
নাতোন্দা কেটরাহলগী লায়না লৈদুনা খীনা শোকপা লায়না  
অমনি। নাতোনগী খাহোঁ অসি য়ান্না অহোংবা লৈবা মরম্না  
অদুগা লায়না অসি মখল মখল হোংবা ওম্বা মরম্না লায়স্বেবদা  
য়ান্না খুদোংখীবা অমা ওইরি। অদুগা লায়না অসি লৈয়বা  
খীনা কেটরাহ (catarrh) মুন্না নৈনবিগদবনি। অদুগা লায়না

অসি ঐখোয়না যান্না থাগৎকম খোকই মরবদি মসিগী পাইনৈনা ঐখোয়না কস্তবা পুথোকবগী পাইনৈ অহু লৈয়ে অহুগী মতুংইয়া মহোশা লায়সেংনা চৎখগদবনি । মসিগীদমক্তদি মরক মরক্তা চরা হেনবগা লায়ননা যান্না খান্না চরা হেন্দোকদবনি । মসিগী লায়সেংদি cattarrh লায়সেংনা য়েংবীয় ।

**Sinusity**— নাভোনগী অহোবা শরুদা খৌনাও অমসুং নাভোনগী কস্তবা পুথোরক্তুনা নাভোন নাবা লায়না মথল অমনি । ভোনশির অমসুং এনেডেইস লোখোকবা থাঙ খাখিবা অমসুং অনাবা নমথনবা হিলাক ঐজিগবনা লায়না অসিগী মরবদি । নাভোন মথল অসি পোমৎকৎকুবা মতমদা অনাবনা যান্না নাবা অমা ওইয়কই । মসিগী খুটদগী কবা লায়সেংদি মহোশা লায়সেংনি অহুগা মসিগী লায়সেংবগী নিয়মসু cattarrh লায়সেংনা য়েংবীয় । মসিতরা অনাবা অহু কস্তব' ওমগনি ।

জাগা জাগাগী লায়সেং ওইনসু অহেংব অমসুং অশাবা ট্রিনিং শির শিরনা খোখা কারগনি । লশিং কি মচেন অমা ট্রিনিং অশাবদা লুপ্তুনা অনাবা মুকমশিং অহুদা মিনিট ২/৩ খোমগনি । মসিগী মৎদা অহেংবা ট্রিনিংনা লুপ্তা লশিং কি অমনা অমুকা কায়রিবা মতম অহুদগী হেরা খোমগনি অহুমস্তবদা অশাবনা অমুক খোমগনি । অসুয়া শিলোন-শিজ্জিন ভোগনি । অরোয়বদা অহেংবদা লোইলিগদবনি ।

**লৈ চাকৎপা (flamed or sore tongue)**— হায়রিবা লায়না অসি চনাং অমসুং চিনিগী শরুক কা হেরা চাখদগী

খোরকুনা পুখখা ওদা এসিড (অম্লিত্ব) লৈববী খোরকখনি ।

মসিগী ময়মদা ঙ্গিৎ হাববা (Hyperacidity) অবস্থঃ  
মত্তগী লায়য়েংদা ময়ী লৈনবা খন্দোক্রা ইজ্ঞে । অনাবা অত্ননা  
হৈ চাবা মাদবা মতাং ওইয়গা হাববদি হৈ-রা চাকুরগা অনাবা  
অত্ন হেনগৎহনবা ওইয়বদি পুং অমি অমি কাল কালনা ঙ্গিৎ  
অকুনা গ্রাস অমমম থকুনা জুপিং নিবি ছয়ি অমস্থঃ ময়ীনি  
ক ওব' চরা হেনগদবনি । অত্নগী মতুংদা খজোম চাত্ননা চরা  
হেনগদ'নি । অহানবা খজোম চাবগী চাংদি পিট অনিদগী  
হেনোইদবনি অত্নগ' পুত্নমক্কা পিনট ময়ীদগী হেনোইদবনি । চরা  
হেনিউ ময়ু'দা ঙ্গিৎ লুসু লুসু খাবগী ডুং অমা শীজিন্নহনা  
পুত্নিন খেংদোক্কা হোৎনগনি অত্নগা অমাংবা অচেংপ' লৈববস্থ  
মত লৈতনবা হোৎনগদবনি । খজোম চাবা অসি চরা হেনিউ  
ময়ু'দগি অত্নগা চরা হেনবা লোয়রবা মতুংবদি অতৈ মথদগী  
জিঙ্ক চাবা য়ারে । অত্নগা খজোম চাত্ননা লেনবসি লৈগী ফি-  
ভমগী মখা পোলে । লৈ অসিমা মপুং ফানা কবা ওইয়গনা  
মপুং ফবা জিঙ্ক চারগা লেনবা য়ারে ।

লায়য়েং— খজোমতাত্তা চাত্ননা হাপ্তা ওদগী তরু ক ওবা  
লেনগদবনি মসিগী লায়য়েংস্থ Hyperacidity দা য়েংউ ।

খোনাঙ নাবা— ভোনশিলিটিগা অক্ষ নি ।

ভোনশিলিটিস (Tonsillitis) — লায়না অসি খোনাও  
ভিঃখলগী ওই য়েস্থ লৈরিবা মতুম অমি অত্নদা নাবা পোবা  
ভোনশিলগী মথল অসিনি ।

মহোশা লায়য়েংদা থন্নায় স্বাওরিবা লাইইরিক পাবিরিবশিংদা  
 তোনখিলগী মতাংদা পাবিরিবশিং মসি করুয়া ওইরকপা অদুগা মসিনা  
 হকচাংগী জীবনি শক্তি শোম্বরক্তুন। ওইরকপা মচোনা। ( প্রকৃ-  
 তিনা ) হকচাংদা লৈবা কত্তবা অদু শেংদোরক্তবা ওইরকপা ইচম  
 চম্বা লায়না অমনি হায়না খঙরিবদি য়ায়া খুণোং চাৰা হেনগনি ।  
 মসি হকচাং অসি অইংবা অমন্তুং হরা ওন্নবদগী ওইরকপা ইচম  
 চম্বা লায়না অমনি । মসিগী হোরককমন্তু মতম কুইবা অমাংবা  
 ইয়েৎপগী লায়না লৈরবা মীদা ওইরকপা লায়না অমনি ।  
 তোনখিল হরা হরা হোরকইব ফিবম অসিসু মসিদগী ওইরকপনি,  
 হকচাংগী কত্তবা ( toxic ) পুথোরকপা অসি পুথোরকপা অসিনা  
 চুপখিলখিচুনা ইচেন্দা তিন্দুনা কত্তবা ওইরকই, অমন্তু হকচাং  
 অসিগী জীবনি শক্তি অনি নেমহরকই । লায়না অসি লৈবা  
 মরুয়া হায়বদি চাৰা জুমদবগী লায়না লৈবা মরুয়া তোনখিল  
 হায়বা খুইদগী চম্বা কত্তবা পুথোরকপা লায়ওং অসি পুথোরকই  
 অমন্তুং উৎলকই ।

লায়য়েং :—অপোখা মকম অসি থাং থাৰা হিদাক থাৰা অদু  
 থিরগাইবা অসিনা লায়য়েং অসিগী মতিকচাৰা লায়য়েং অমা  
 ওইদে ; লায়য়েংখিং অসি নমথবতা নস্তনা মাঙলবা লায়য়েংনি ।  
 হকচাংদা লৈরিবা কত্তবা অসি পুথোরকপা হোৎনদবা মরুয়া লায়য়েং  
 অসিনা লায়না অসি কহনবা ওমদে, তুংদা অমুক হোরককুনা  
 হকচাং হেরা কত্তনবা অচোৰা মরুম অমন্তু ওইরি । মসি খুই-  
 দগী কৰা অমন্তুং মরুম চাৰা লায়য়েংদি হকচাং অপুখা শেংদোরকবা  
 হোৎনবা অসিনি ।

খোনাও পোখা অমন্তুঃ ভোবলিলোটস অসি ওহাকী অমন্তুঃ  
অরিবা ওইবগী মতুঃ ইরা অনাবা অসিগী লায়ংঃ হেক লৈরিবা  
মথে চরা হেনগনি। চরা হেনবা অসি হুমিৎ হুদিগী ৬ নি  
কাওবা ওরা কাওবা হেনবা যাই। চরা হেল্লিঙেগী মন্তুঃ দা ঈশিং  
নত্রগ। কোয়া মহি থক্তুনা লেনগনি। চরা হেল্লিঙেদা লাকপা  
কত্তবা অপুখা অহু লোখোক্তবা ঈশিং লুশুখাবগী ডুস অমা শিজিন্ন-  
গদবনি। নোংমদা পুং অনি অনি কান্না কান্না ওক্তা  
অইংবা যোমগদবনি অহুগা মাহন্তু হুমিদাং তুশ্বদা স্নেৎলগ্নগা  
অমুক নোং ওল্লগ লোখেকদবনি। নোংমদা মশিং নাইদনা  
ঈশিং অখাবনা খোনাও অসি ভেগদবনি। হুমিৎ খুদিংগী  
ইমসল থুমাইবা ঈকুজখোকদবনি।

অনাবা অহুনা লায়ংংনিবনি হায়বা কা ওখোক্তুনা মুংঙাইনা  
লৈরবদি জাৎখিবা অনাবা কাওবা ফবা ওমই।

অনাবগী লায়ংংশিং অহু লৈত্রবা মতমদা হৈ ওক্তা চাহুনা  
মতম থরা অমুক লেনগদবনি। অহুগা হৈ চাহুনা লেনবা  
লোইরবা মতম অহুদা মহোশাগী অশেংবা চিঞ্জাক চাহুনা লেন-  
গদবনি। অনাবা আস অমুক হনজিন্নক্তববা মহোশাগী চিঞ্জাক্তা  
করা নপ্তুনা লৈগদবনি। অমুক খুদিংগী মুংখা যাইবা, কংনা  
ওকপা, হরা চাবা, হকচাং খাজেল তেবা, নত্রগা খোংনা করা  
ওক্তুনা লমখাংনা হরা চাবা লায়ংংবগী মভেংনি। নীও ভীওবা  
অমন্তুঃ য়াংলেন ঈকুজবা অসি নোংমদা অমুক অমুক ভোগদবনি।  
হকচাং অসিনা করক্তুনা চাউখৎলক্তবা মতমদা হুমাং হাপ্তা অমগী

মমুংদা অমুক্তি তাম্বোকদবনি । স্বুইজ মরুজ তৌবনু হান্না  
কাম্বনি । অল্পগা হাপ্তা অম্বী মমুংদা নোংমদি থুম্বোদা ইক্ক-  
জথোকদবনি ।

খোনাও, তোনশিল অমন্তুং কন্নিক্তা খোনাওগী লায়স-  
দদি কিহোম মহীনা খুইদগী কবা হৈ মহীনি । য়াংলেন মন্নিক্তা  
অসিনা খোনাওগী লায়স্বে খুদিংদা খুইদগী কবা লায়স্বেগী  
মন্তেংনি ।

Vincent's Angina—খোনাও অমন্তুং তোনশিলগী মরু  
শোকগা অমন্তুং হকচাং অসি কত্তবা মচাক লৈদ্রুনা খোনাও  
অসি জাৎ খীনা বাবা লায়স্বে মখল অম্বনি । মসিগী  
লায়স্বেংবনু তোনশিলগী লায়স্বেংবা য়াগনি অল্পনা চর্য হেনবগী  
মত্তয়া তোনশিলগী হেনবগী মত্তম মরুজ অনি ওইগদবনি ।

## মিৎকী লায়না

মিৎ অসিনা উবা ( ওম্বগী ) উনবগী খুইদগী মরু ওটোবা  
কায়্যং অম্বা ওটোবা য়াই । উবা হারুবা অসি খত্তবা হারুবা ।  
পুন্নিংগা মিৎকা পুন্নিংগা পোৎখক অম্বা নীংখিনা খত্তবা ওম্বই ।  
লেমস ( মিৎনাহা ) অসিনা য়েটিনা ( মিৎ কিজংদা ) দা তারুগা  
হায়রুবা মম্বি অসি মিৎকী শিংলি তারু পুরকই । অল্পগা  
পোৎখক অল্প উবা মখক ওলহন্নিবা অসিনু ওলহন্নি নন্তে ।  
মসিনা মোনোবিজ্ঞানগী মচাক জাক্তনি ঐখোন্ননা বৈনগদোরিবা  
অসিদি মিৎ বাবগী মরুদবনি ।



মিৎ নাবা হায়বসিমস্তবু হকচাং কস্তবনা মিৎকা লোয়ননা হকচাংগী কাস্থাৎলিংস্থ শোকপা মপুমদা হকচাং শোককপনি । অনকপা উদবা, অরান্না উদবা, মৎং মরাংবা, মচি মচি বুনা উবা অসিন্ত মিৎ নাবা মথল অখনি তৎশেংবস্ত মিৎকী লায়না অসিনা ঔবগী থোরাং অসি মাঙহলি অতুগা লোয়ননা মিৎ লী-কিল্লবা শুকরা দাদবস্ত রাওরিবনি ।

**Blephariaritis** — মসি মিৎপালগী মতুংদ লৈবা গ্রান অতুগা শাকপা অনাবনি, মিৎপাল অসিগী অশোকপা অসিনা styte শোকহলি । মিৎপাল শোকপা অসি মিৎ নাবগী মরম ওট-রকই । মাকল ( border ) দা ডাঙলকই অমস্ত পোমথলকই । অতুগা মথোয়দা মাপু মচু মচু মচু মচু কারকট ; নাবা মুঙাইডবা অমদি চিকপা রাওই রান্না কস্তবা মওদনা Hair follics সি মাংলকই অমস্ত মিৎ পা অসি কেলকই ।

লায়সেং— মসিগী হোরককমদি হকচাং অপুথ্বা কস্তবা অতুগা লোয়ননা ঈচেন্দা হু রাওরকপা অসিনা মরমি । চাবা লানবা অমস্ত পুলি মরেল লানবনা মরম অখনি অতুগীস্থ মথল জাগা জাগাগী নাবা অসিনস্ত অরানবা অমা ওইরকট । অতুগা কিডম অসি হায়বদি অনাবা অসি পুথক কপে হায়বদি হকচাং অপুথ্বা লায়সেংগদবনি । মসিগী লায়সেংগা কেটেগাহ লায়সেংগা অখানি ।

কেটেরেস্ত— ঈয়গী নল্লগা মচু লৈবা মিৎকী হেক মতুংদা লেল লৈ হায়বদি লেল অসি কাওচুনা মতুগা মিৎনুদা লাকই ।

কেটেরেই হায়বা লায়না অসিদি লেন্স অসি মতুং কন্তন উদবা  
(opaque) অমা ওইরকই। অদুগা লায়না অসিনা কন্তবা  
হেনজিল্লকপগী মতীক মিৎকৌ কিভা উৎগী ফিভম অসি ফংলক্তে।

মঙায়া মিৎকৌ অহোবদা চঙহনবা মতমদ', লেন্সকৌ উক্তবগী  
শক্তি অসি অশুম কংলক্তবনা উব ফংলক্তে। হিদাক মাইবনা  
লেন্স নজ্জা মদুগী শরুক থরা লোথোকপা অসিনা অনাবগী  
হোরককম লোথোকপা নক্তে; অদুগা অনাবা অসি লোইরগা  
আনোক উপহাল, উবদি ওমই অদুগা অনাবা অসি খেংত্রা খেং-  
ত্রিবা হায়বদি থঙবা ওমদে। কেটেরেই অসি অমুক্তং খেম-  
ত্রবদি অনাবা অসি লায়য়ে'বা ওমদে অদুগা লায়ননা ডাক্তর-  
শিংনা লায়না অসিগী লায়ওং থিবা ওমদে অনাবা অসিগী লায়ওং  
চপ-চানা উৎত্রিবা ফাওবা অশুম ওাইতুনা লৈ। অসিগী মরমদি  
অনাবা অদুনা মমিৎ উদবা চহি কয়া লেনবা তাই অদুগী মতুং-  
দগীদি মগাক খাঙ থাদুনা কেটেরেই লোথোকদগী মহাক নান-  
থোকপা ওম্মরোই। অসিনদি অনাবা অসিবু কহনবগী রা লৈতে।  
ডাক্তরশিংনা ফহনবদি লায়রদুনা লায়না অসিগী হোরককম থিবা  
ওমদে। হায়রিবা কেটেরেই অসি ঈশিং পুকচংপা অমশুম ব্রাইটল  
লায়না লৈরবা মীদা লায়না অসি পকলকই। মরম অসিনা লায়না  
অসি হকচাং অপুশ্বা শোকলপদগী হোরকপনি।

লায়না অসিগী হোরককমদি চহি কয়া লানবা চাদুমা লেন-  
বদগী হকচাং অসি কন্তবনা থল্লবা অমা ওইরকপদগী ভোবনি।  
মতম য়ায়া শাংনা মাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈরবা অমদি চাবা

তুমহন্দা লায়না অবা লৈবদগী লায়না অসি হোরকপনি । হকচাং অসি কত্তবা মচ'ক্কা থল্লবা রিউমেটিজম অমন্তঃ Arthritis লৈবদা, মীদ লায়না অসি ওইবকই । ঙ্গেচেল অসি কত্তবা মচাক্কা পিক থল্লবা, অদুগ মসিনা হকচাংগী মফম অতৈদা চেল্লি অদুগা করিগুস্থা মফম অমদা পুয়া লৈবন্ত য়াওই । মিৎ নাবা অমন্তঃ মিৎ অ'সি কা হেরা শিল্লবনা মফম অসিদা শোকপা য়াওরবন্ত, মী থরদদি লেন্স অসি শোকলকই অদুগা কত্তবা (toxin) অসিনা অশোকপা মফম অদুদা কত্তবা শরক অদু হেনগৎহল্লি । মত্তয়া অন্তম হোহনখিবগা লায়ননা অনাবা অসিসু তুমথীবা হেল্লকই । মসিনা অশেংবা কটেরেক্ট হোরকপণী রাগীবি । হকচাং অসি কত্তবনা লেন্স অপুয়া কুপখিবখিনি ।

লায়য়েং— অনাবা অসি অচেংপা অমা ওইবুবাদি মহোশা লায়য়েংগী কহনবা ওমগী শক্তি লৈতে অদুগা থাঙ থাদুনা লেন্স লৌখোকপনন্ত অশেংবা লায়য়েং অমা ওইবা ওমদে । অদুবু লায়না অসিনা হোরকপদা ওাইরিবা অনাবা অমা ওইবুবাদি মহোশা লায়য়েংগী উপায়না লায়য়েংবা ওমগনি । অদুগা থরা ময়াই ওইনা চাঙখিনথবা অনাবা ফাওবদা মহোশা লায়য়েংনা কহনবা ওমই । চহি কয়া চংনা শেমগৎচরক্কা অনাবা অসি হকচাং অসি মপুং কান্না শেংদোক্তুনা কহনবা ওমই । অদুগা য়ায়া চেংথগা অমন্তঃ অগীবা লায়নাগদি থাঙ থাদুনা লায়য়েংলবা মত্তুদা মহোশা লায়য়েংনা চেংথবদি শোয়দনা কবা ওমগনি । মসিনা হকচাং অপুয়া কহন্দুনা লায়না অসিগী হোরককমদি

খিঁচা ওমলে অহুগা লায়না অসি অমুক হরা হোরকপগী খুদোং-  
চাবা অহু পীত্রে । মসিনা অনাবগী খাঙ খাবা ওাইবগী থবক  
অহু ভেগনি হাসবা লৈত্রে ।

অনাবা অহুনা হুমিৎ হুমদিগী মুমিৎ তরুনি কাওবা  
চরা হেনগনি ; অহুগী মতুংদা হুমিৎ তরামরী অমা অকরুবা  
মহোশাগী চিঙাক চাহুনা হেনগনি । অহুগা খা থরা নত্ৰগা  
অনাবা অহুনা মখানা পামজবগী মতুং ইয়া মহোশাগী চিঙাক  
চাহুনা লেজবদি অনাবা অসি শোয়দন কবা ওমই ।

চরা হেজিও মতুংদা অমাংবা অমহুং কতবা পুথরকপা ময়াম  
অহু খেংদোকুবা ঈশিং লুখু শাবগী দুস অমা মুমিৎ খুদিংগী  
নীজিহুদুবা লোথোকুবা হোংনগদবনি । অমাংবা হৈথৎপা লায়না  
অসি অমুক লৈরবা নত্ৰগা মহোশাদগী লৈরুবা লায়না অমা  
ওইরদি লায়য়েং অসিগা কোরুনা অমাংবা হৈথৎপা অসিনু  
কোরুবা হোংনগদবনি । হুমিৎ খুদিংগী ওইনা ক'ন' তকপা, নীং  
তীংবা, রাং তীংবা, অমুক হরা চাবা অমহুং স্বুইজ ঈরুজবা  
পুন্সমক অসি লায়হেংবগী মতেংনি । অমুক মুখা রাটেবা অমহুং  
মচেং মচেং ঈরুজবা যান্না কারগনি । নোংমদ ম মত্ৰবদা হুংলা  
য়াইবা নীং তীংবা অমহুং স্বুইজ নত্ৰগা রাংলেব তীংবা অসি  
শোয়দন ভোগদবনি । অহুগা হরা চাবা শাজেন নত্ৰগা যোগা-  
জন অমদি শোয়দনা ভোগদবনি । যোগাশন অমহুং প্রানরম  
য়াওবা ডারতকৌ হকচাং শাজেন অসিন' চরা কবা হেজি । হাপ্তা  
অমগী মতুংদা যামজবদা নোংমদি হুয়াং ওানথোকদবনি । অখোংবা

মুংখিং মুংখা য়াঙ্গ কংবা মকমদা হিপকদবনি ।

মক ওইবা মিংকী খাজেল ভোগদবনি । মিংকী মঙঃ অমমুং কায়াং ময়াম অসি কলহন্নবা হোংমগদবনি । মসিগী মতাংদা “খানোক লীজিন্নদবা উবা” হায়রা লাইরিক মচা অসি নৈনবীয়ু ।

অদ্ভুগা লোয়না খুইদগী মক ওইবা ময়াম অমনা চিঞ্জাক অসিসু চেকশিনবা তাবনি । য়ারিবমঠে অভেকপা হৈ-রা অমমুং মনামখিং খিঃজুনা চিঞ্জাকী অয়াহা শরুক খাগদবনি । করিগুয়া চোইখোক্তবা চেং, গেহু অমমুং মক ওইবা চিঞ্জাক ময়াম, আলু অফুংপা, আঙ্গা চাক্তা পুয়া চামিগুয়া, pudding pies, অনমা পোং য়াঙ্গা চাখিনবা, পুন্নমক অসি খানোকদবনি । চা, কোকি অমমুং যুগী জাং অপুয়া খানোকদবনি । ঘী অমমুং খাউদা তাউবা পোং অপুয়া য়ারিবমঠে চারোইদবনি । খাঙা য়ারি-বমঠে খানোকদবা হোংনগদবনি, চাংবা তায়বসু মসিগী শরুক য়ামহলোইদবনি ; চনাংগী শরুক অমমুং হুয়াইদগী কংবা প্রোটিনগী জাং অসি য়ারিবমঠে ককখগদবনি । হায়রিবা চিঞ্জাকখিং অসিগী মজুতা লৈবাক হুয়াই, বানাম, মাখোল অমমুং শলোমদগী খোকপা পোংনা মঙং খিনবা য়াপনি ।

মিংকী মপ্রাম অহুম শুবগী ময়াই শোকপা ( choroiditis ) মসিনা মিংকী মপ্রাম অহুমগী ময়াই খংবা শোকপা লায়না অমনি । অখোইবা মপ্রাম শোকপা ( suppurative choroiditis ) হায়বা অসিদি সিকিলিস অমমুং শিপাঙ্গী লায়সেংনা ডাক্তরগী

হিদাক শীভিগথিবা মরন্ন' থুদো'থীবা ওইহন্নি। অদুগা ইজু-  
ডেটিপ choroiditis হায়বা অসি হকচাং অপুয়া শোক'দগী  
ওইরকপা ইরিস শোকপগা অস্মানি। মরম অসিনা লায়না  
ভাসিহক টেরিস শোকপগী লায়সেং অসিনা লায়সেং'সি।

মিংপানগী মনুংথংবা মপ্রাম শোকপা (Conjuntivas) —  
হায়রিবা লায়না অসি মিংকী মনুংথংবা মিংপানগী মপ্রাম শোক'দগী  
ওইরকপনি। মসিগী মহোশাদি গাওবা, পোয়া অদুগা মিংপান্দা  
করিগুয়া হুঙাফতবা লৈবদোনা কাওবা অদুবনি করিগুয়া মতমদা  
মিংতা পি হান্না গু'বা অমন্তুং মরক মরক্তা নাই কাওবা গু'বা  
হাওই। ম'স মইক্লা অমন্তুং আশেয়া মঙান্না থবক ক' হেন্না  
গু'বা অদুগা কা হেন্না মিং শীভিগথিবা অসিনা মরন্নি হায়না  
লৌনৈ। অদুবু থাউদগী মরু ওইবা হৌরকফ'দি হকচাং  
ভগুয়া মন্তুংদগী ওইরকপনি। ম'স কেটরাহ লৈবগী কিভয়ি।  
কনাগুয়া হকচাং ফবা অমন্তুং ভোনশিল লৈতবা মী অমদদি  
লায়না অ'স লৈয়েই। মতম পুদা লোক থুংবা অমন্তুং কেটরাহ  
লৈবা মীদতা লায়না অসি পকই।

কেটরাহ হায়বা অসি মিং নাকোং, নাভোন অমন্তুং খোনাউবু  
ডাই'মহন্নবা মন্তুগী কিমন (lining) অদু শোকপগী কিভম  
অমনি অদুগা হায়রিবা কিভম অসি অনাবা চোঞ্জিগুনা মিং  
কাওবা চখবা অসিবু কঞ্জেটিভা হায়রিবা অসিনি।

লায়সেং :—মসিগী লায়সেং'সি হকচাং অপুয়া স্লেগদবনি  
অসি লৈববা মী অমদা চবাং, প্রোটিন, ঘী অমন্তুং থাওনা ডাউবা

পোং য়ায়া কা হোয়া চাখিলি ; হায়রিবা চিঞাক ময়াম অসিবা  
লায়না অসিগী হোরককসি ।

অহানবদা হুমিং ভরেন্দিগী তরানি কাওবা হৈ ঙাক্তা  
নক্সগ' মনা মহী অতেকপা মহী ঙাক্তা থক্কুনা লেনগদবনি ।  
অদুগ' অচেংপা লায়না ওইরগনা হুমিং তরাংরিবি কাওবা  
হৈ ঙাক্তা চ চমা লেনগনি । থা অনি অহমগী মনু দা হুমিং  
হুম্দিগী তাদনা মরক মরক্তা চরা হেনগদবনি । চরা হেল্লিঙেগী  
মক্কুদা ঈশিং লুপ্ত খাবগী ডুস অমা শীজিন্নগদবনি, মরকার লৈবা  
ওইরগনা ডুস অসি মক্কুং কাওবা শীজিন্নবা রাই । অমাংবা  
অচেংপা লৈরবনু কোক্সা হোংনগদবনি ।

অযুক্তা হকচাদা ক'না তকপা, স্প্যানক অমসুং স্বুইজ  
ইরুজবা, নীং ভীংবা, য়াংলেন ঈরুজবা, হুংখা য়াইব' (ঈরুজবা)  
অমসুং লৈপাকী লায়ং লৈবাক থোয়া অমসুং ঈশিং থোয়া  
য়'য়া কারবা ল'য়ংবগী মতেং ঙাক্তনি । স্বুইজ ঈরুজবাগী মলুভা  
য়াংলেন ঈরুজবনা কৈ । য়ায়া খোনবা য়ীদি স্বুইজ ঈরুজবা  
অসি য়ায়া রাবা অমা ওটনা থোকই । নোংমদা য়াম্দিবদা  
নীং ভীংবা অমুক অমসুং য়াংলেন ঈরুজবা অমুক ভোগদবনি ।  
কসিগুয়া মখল অমগী খাজেল ভোগদবনি । অশেংবা মকমদা  
থোঙবা কল্ল' চক্কুনা হর চাবা য়ায়া কারগনি । হরা চাবা ওমদবা  
নী অমা ওইরগনা য়োপাসন ভোবা য়ায়া কারগনি । হাপ্তা  
অমগী মনুংদা য়াম্দিবদা নোংমদি হমাং ঙাহোকদবনি । ঈশিং  
অইংবা অমসুং অখাবগী হিগা খিন্ন-খিন্না য়ৈগদবনি ।

মিৎ অসি স্মায়া। চেকশিনগদবনি, লাইনিক স্মায়া পায়োই-  
দবনি, শেংদবা হায়বদি ভান্দবা থুংশেমুগী মডান্দা লাইনিক  
পাবা হৈবা অপুয়া থাদোকদবনি। মিৎকী খাজেলদি মথকী পায়  
থরদা য়েংবৌহু। মুমিৎ থুদিংগী ট্রিখিং অইংবনা মিৎ অসি  
চাইখিন্দুনা কস্তবা চামথোকদবনি।

খুইদগী মরু ওইবা লায়না কোকহমবগী উপায়দি চিঞ্জাক্রি।  
চিঞ্জাক্রা তদুকী মতিক খাজদুনা ইল্লিবা মথৈ অনাবা অসি  
থোইনা হেরা কগংপা ভুমগনি। মহোলাগী ওইবা মনা মখীং  
অভেকপা, হৈ-রা অমলুং শিংজুগী শরুয়া খুইদগী চাউবা চিঞ্জাক্রী  
শরুক ওইগদবনি অজুগা মহোলাগী চিঞ্জাক্র নস্তব চিঞ্জাক্রী শরুক  
অয়াবা থাদোকদবনি।

মিত্তা মহৌ হেনবা (glau coma) — মিৎ মতুমদা কা  
হেরা মহৌ লৈছনা বাবা লায়না মথল অমনি। মিৎ মমুংদা  
মহৌ অসি লৈবা মরুয়া মিৎ অসি কনাশমবা হেজিহকই,  
শোকপদা কল্পকই; থোংপগী মহতা কল্পকই; মহোলাগী মণ্ডদা  
লৈভে। মসিগী হোরককমলু মতম কুইবা লান্দা চারজুনা  
হকচাংদা কস্তবা লৈছনা কেটরাংগুয়া হোত্রকপা লায়না মথল  
অমনি। মিৎ শোকহরুবা ভৌবা অসিনলু মচাক অমনি।

লায়য়েৎ ৩:—মসিগী লায়য়েংলু হকচাং অপুয়া য়েংগদবনি।  
মজুনা মকম থরদা য়েংলগা কবা জুয়াই। মসি ট্রিখিং যাকম  
অমলুং কস্তবা মচাক পুথোরুবা হকচাং কয়াংখিং অসি কস্তবদগী



ভৌরকপনি । হকচাংগী কস্তবা পুথোকপা অসি চাং নাইদবা  
অমন্তুং লেংদবা মরম্মা মিত্তা মহি লৈবা অসিন্তু ওইদবা মন্তে ।  
ভান্দবা মকমদা অমন্তুং থুংশেমগী লেংদবা মত্তান্দা লাইরিক পায়া  
অমন্তুং মিৎ কা হেরা শিজিরবা অসিনা মিৎ কস্তবগী মচাক  
অমনি । থবক কা হেরা শুবা, কয়িত্তা মথলগী থবক হেরা  
শুবা অসিনা হকচাং অপুয়া শোহুরক্তুনা মক ওইনা মিৎকা  
লায়না অসি লাকই ।

মহোদ্যোগী লায়ংগে অপুয়া কস্তবা মচাক লৈবদগী য়েংগদবা  
ভাক্তি । মসিগী লায়ংগেস্তু কেটরাহ লায়ংগেংগা অম্মানি । মরম  
অসিদগী কেটারহ লায়ংগেংগা কবা ওমগনি । লায়না অসি হেঁ-  
রকপদা হেঁহোরবদি য়ায়া থুনা কবা ওমই অদুগা লায়না অসিনা  
কা হেঁজিক্তবদি লায়ংগেংগা অরুবা অমা ওইরকই । অদুবু  
মহোদ্যোগী লায়ংগেংগা হকচাং অপুয়া কস্তবা হোংবদগী লায়না অসি  
পুমকোক কোকপা ওমত্তবন্তু, কায়বদি য়ায়া কংই । লায়না অসি  
অমুক হোরক্তববা থিংবন্তু ওমই । অনাবা অসি মখা য়ায়া শোহুরবা  
অদুগা লায়বনা কমুংদা লৈববা মী অমা ওইবদি, য়ায়া পোখা-  
রবা মত্তুংগা লায়ংগে হোবনা য়ায়া থুনা কবা ওমগনি ।

মিৎচুনবা (irities) — মিৎকা মচু লৈবা মক্কতা নাববু  
মিৎচু শোকপা (irites) হায়না কোই ।

মসি য়ায়া চিক্কা নাবা লায়না মথল অমনি । অদুগা ভোক্তবনা  
লায়ংগেংগা মচুগী লায়ংগে ওইবনা লৈবদি য়ায়া থুংগেংগী  
হেঁজিক্তবদি ; মসিগী মরমদি লায়না অসি কহরবা হোংবদি

ভোজ্যদ্রব্য অনাবা অসি নমথনবা হোৎনৈ। অনাবা অসিনা হকচাং অপুয়া শোক্তুনা নাবা মরম অমা ওইবনা হকচাং অপুয়া লায়রেংনবা হোৎনগদবনি। হকচাং অপুয়া ফহন্দুনা অফবা মিৎ অমা ওইহনবগ। লোয়নবা অনাবা অসিসু লায়রেংদ্রব্যদি অনাবা অসিসু কবা ওয়েই। অসিগুয়া অনাবা লৈয়বা মৌ অসিনি য়েলহোঁঙেদা হীদালা অনাবা অসিবু নমথখিবা অদুগা মশাদা অমাংবা য়ৈৎপগী লায়ন' লৈয়বা মৌদদা অসিগুয়া অনাবা অসি লোকলকই।

লায়রেং—অনাবা অসিনা অহানবদা মুমিৎ হুন্নিদগী তরুক্রি কাওবা চরা হেনগনি। চরা হেন্নিঙে মফুদা মনামলীং অমফুং চৈরা মহৌ থক্তুনা লেনগনি অহুগী মফুদা চৈরা ওাক্তা চাদুনা মুমিৎ খরা লেনগনি। নোংমদা মিৎ অ'স মাহোকপা অফফুং নোইবা অসি মিনিট তরাদগী তরামঙা কাওবা ভোগদবনি। মিৎ নারি-ঙেদা অমুবা আনোক অমা উপকদবনি। অহুগী মফুংদা মিৎ অসিনা করবা মতমদা আনোক খাদোকদবনি অহুগা য়ালা কয়ে হায়না থঙলবা মতম অহুদা লাইয়িক পাবা অমফুং অতৈ মিৎকৌ থবকফু পায়থৎকদবনি।

১। অফুকা মিনিট ২০ দগী ৩০ কাওবা মুংলা রাইগনি অমফুং হুমিৎকৌ শাজেল ভোগদবনি। অফু পুং ৭ অমফুং ৯ কাওবগী মফুংদা মায় অসি মুমিৎলোমদা ওনশিন্দুনা অনোবা লা অমদা থুৎ অসি খরা থাপ্পগনা পায়দুনা মিৎ পাংখোক্তুনা মুমিৎতা মিনিট ১/১ য়েংগনি; য়েংবা লোইয়গা থুবাক অনি অসিনা

অমুক খনজিনগনি অমন্তুং নোয়গনি। অম্বা অমুক্তদা মতা  
ডরুস্তগী তাদমা ভোগদবনি।

২। অম্বুক্তা নোং অমুক ভোংবা অমন্তুং মুংখিলদা য়াং  
ভোগদবনি।

৩। অশেংবা মফমদা হুয়া চাবা, হকচাং খাজেল ভোবা  
অমন্তুং যোগাসন ভোবা লায়য়েংকবগী মভেংনি।

৪। হাপ্তা অমগী মমুংদা নোংমদি হমাং ভানখোকগনী  
মভদ্বি।

মহাওখোকফম নাবা (Stye)— মিৎপানগী মরুদদা  
লৈবা মহাও শুংকম ন'বা অম্বা মহাওফম নাবা হুয়া খঙই।  
মসিগী হোরকফমন্তু হকচাংদা কতবা মচাক লৈবা অদুনা ময়ম  
অম্ব হকচাংগী জীবনি খক্তি রাংলক্তুনা ভোবা লায়না মখল  
অমনি। মিৎ কা হেরা শিজিন্নবা অসিন্তু ময়ম অমনি।

মসিগী লাইয়েংন্তু “মিৎকৌ মপ্রাম অহমগী ময়াই” নাবা  
(Cojuntivas) লায়য়েং অম্বদা য়েংবীয়ু।

১। মিৎতা অইংবা ঈশিংনা হিগা য়েংদবনি।

২। হকচাংদা অইংবা অমন্তুং অখাবা ঈশিংনা শিন্ন-শিন্না  
হিগা য়েংদবনি।

৩। অম্বুক্তা নোং ভোংবা অম্বুগা মুংখিলদা য়াং ভোগদবনি।

৪। অশেংবা মফমদা হুয়া চাবা, খাজেল ভোবা শোই-  
য়েইদবনি। চিঞ্জাক্তা য়ায়া চেকশিমগদবনি, অনায়া অসি কথুবা  
মমুংদা অমুক হরুস্তববা হোংনগদবনি।

মিৎ ময়াই মিৎ প্রাণ কাহেন্না নাবা (extreme Trachoma, form of conjunctiva)— মসি লাইসবা খীশিংনা  
 য়ান্না ভোয়না খৌকইসি। লায়সবা অসি ময়াই মিৎ প্রাণ নাথীনা  
 খৌকপনি। নোর পেনবা চিষ্টাক হাৎপা অমন্তং অকবা পুন্সি  
 অমা লেন্দবনা মচাক অমনি। হকচাং অপুখা লায়সেদনা মকম  
 অসিনা য়েংবদি খৌইনা কারবা কংলোই। মন্তং মপান খাইবা  
 নীদদি লায়সবা অসি থুংবা কংলোই।

লায়সেং— মসিগী মতাংনা মিৎ প্রাণ ময়াই খৌকপা লায়সেং  
 অহুনা য়েংবিয়ু। অহুগী মতম খাংনা চরা হেনগনি। অকরুবা  
 খাগী মন্তুংনা কুমিৎ ৩ নি দগী ৫ মি কাওবা চরা হেনগনি।  
 নারিঙেগী মন্তুংনা ঈশিং অক্কেবা নক্তগা লুখু খাবগী ড়াস অমা  
 শিজিগবা কারগনি। মিৎকী খাঙ্কেল অপুখা নিংখীনা ভোগনি।  
 লৈবাক, ঈশিং, হুংখা লায়সেং অমন্তং মনিগ লায়সেং চাং বাইনা  
 ভোগমবনি। মসিগা লোয়ননা খাঙ্কেল, হরাচাবা, প্রানমম অমন্তং  
 অকরুবা খাঙ্কেল চাং বাইনা ভোগনি।

অহানবা মিৎ প্রাণ শৌকপা (ulcer of corneae)—  
 মসি ঈরিক অমন্তং মপ্রাণ অসিনা ভোয়না ভোয়না নাবা অসিনা  
 নারিবা খী অহুনা খুদোং খীহন্দবা নস্তে। মিৎ অতৈ নাবস্তুনা  
 মিৎকী কুরোমহানবা নাবা অসিনা হকচাং অপুখা শৌকলক-  
 পদগী খোরকপা ভাক্তনি। মতম খাংনা অহানবা চিষ্টাক হৈন-  
 রকপা অমন্তং হুমলৈ অহানবদগী খোরকপা ভাক্তনি।

লায়নয়েং—মীংকুয়োর অহানবা মায়বা মী অমনা কেট-  
রাহ অমন্তঃ শ্রোকোমা শোকপদা য়েংবিয়। অহুগা অনাবা মী  
অহুনা ইরিজ শোকপা অমন্তঃ কেটেবিসিস শোকপদা লায়নয়েং  
পীরিবা অহু য়ান্না চেকশিন্না য়েংবা ভাবনি।

থরাইদগী মরু ওইনা চেকশিন্নগদবা িজ্ঞাক্সি, হকচাং শাজেন  
চাং নাইনা ভোহুনা, মহোখাগী অকবা চিঞ্জাক চাহুনা হকচাং  
অপুনবা কহরুবা হোংনগদবা। মীং খুমজিন্নগা অখাবা ঈশিংনা  
হিগ য়েবা, হুংখা য়াইব। মীংকো শাজেন ভোবা য়ান্না কান্নি।

## গ্লাবশিংগী লায়নশিং (গুংফম শোকগা)

থবোখী, থম্মোর, ঈশিং-গ্লাব অসিনচিংবা হকচাং কায়ান-  
শিংগী ভোঙান ভোঙানবা থবক করা পাংখোকপগী মথক্তা, হকচাং  
অসিদা গ্লাব য়ান্না য়াওরি, হারুগিবা গ্লাবশিং অসিনা ভোঙানবা  
থবক করাশু পাংখোক্সি। অয়া হারুগদবা মথিকানা (spleen)  
মথক্তা লৈবা lymphatic গ্লাস অমন্তঃ tymphatic vessels  
অসিনা ঈদা কত্তবা য়াওবা পোংশিং অহু থেংখোক্সনা ঈচেনবু  
কহজি। জালিতা গ্লাব (তিনশুংকম) অসিনা তিন শুংহুনা চাবা  
ফুহুদা মতেং পাংই। হুমাংগুংফম (sweat gland) অসিনা  
হুমাং শুংহুনা হকচাংগী কত্তবা মচাকশিং, অহু কত্তবা মচাক ওইনা

পুথোকই। ডোনডিল ডোথোবগীদমক্তা ত্রেজ অসিনা য়ান্না চাউবা শরুক অমা য়ারি।

হায়রিবা মথক্তা পীন্নিবা শুংকম (গ্লান) শিং অসিনী মথক্তা গানু মানবা (duckless gland) অমন্তুং লৈরি মসিবু থাইরিস গ্লান হায়নন্তু ৎঙনরি। হায়রিবা গ্লান অসি পিকচরবন্তু হকচাং শেমগৎ-শাগৎপদা য়ান্না চাউবা শরুক অমা য়ারি। মাইবা (Doctor) শিংগী মতুংদা গ্লান অসি ককপা নক্তগা হীদাক ডোহুনা লায়য়েংবা অসিনা অনাবা অছগী তুংগী হকচাং পুন্নিং অমন্তুং অচুম-অরানগী (morality) গী শাক্ততা থোইনা চেলা কায়বা অমা পুরকই। মহোশাগী লায়য়েংডনা মসি কহন্দুমা হকচাং কহনবা ওমই; মরমদি মহোশা লায়য়েংডনা হকচাং অপ্পুং য়েংই, মকম থরুডনা য়েংদে। থাইবোইঅড টোরেট নোংমদা অনি নক্তগা তহম চাবা অসিন্তু, হকচাং অসি মাঙনবগী মচাক্রি। মসিগী শুলি অসিনা অকরুনা থম্মোয়দা হায়না শে রুকই। অহুগা ডোক্তরশিংনা মসিবু উচম চম্বা হীদাক্রি হায়না অনাবদা চাবা তুন্সবগীদমক্তা নক্তগা য়ান্না চাশিন্দুনা তুন্সা ওমদেবা মী কাওবদা চাব তুন্সবগী মওদা পীশিনবা অসিন্তু ডোক্তরশিংনা মসিগী কল থঙদবদগী থোকপদি। মসি হকচাং মাঙনবগী মচাক্রি।

এডিসনকী লায়না (Additions লায়ন) ঈশিংয়াকম গ্লান নাবা :—ঈশিংয়াকমগী নাকল অনিদা লৈবা গ্লান নাবা মথল অমনি। মথোর অসি মছী পুথোকুবা উতোং য়াওদবা গ্লান মথল অমনি। হায়রিবা অসি গ্লান অসিনা এড্রিনম(Adrenum)

কোবা মহী অমা শুংই, হায়রিবা মহী অসিনা ঈদা তিখুনা  
 হাওঙা' লুংখা হোনবা, চাৰা ভুমহনবা, ফন্তবা লোথোকপনচিংবা  
 হকচাংদা হায়া কান্ননবা থবক কয়া পাঙথোকই। হায়রিবা গ্রাম  
 অসি নারবা মতমদা হকচাং অসি কাহেয়' নজ্জগা হাংনা ফন্তবা  
 থোকই। অহুগা অনাবা অসি তশেংনা খোল্লকই। অহুগা  
 উনখা অসি খংবান্নরকই অমসুং পিখুই মচু মাল্লকই। অনাবা  
 অসি শিগনবা মঙং অমনি।

লায়নেং :—অনাবা অসিনা চহি কয়াংকমদগী ওইয়ক্ৰিবা  
 ইতিহাস অহু খঙগদবনি। খাং খাবা, হৌদাক্সা লায়না অসি  
 নমখিবা অসিনা অসিগা লোয়ননা লায়না চাহুনা মতম কয়া  
 হিংবা অসিনা লায়না অসিগী হোরককয়ি। ঈশিং, লৈবাক,  
 মৈখা অমসুং অকনবা মহোৎসবী লায়নেংতনা লায়না অসি ফহনবা  
 ওমগনি।

বুবোনিক প্লেগ (Bubonic plague)—লিমকেটিক গ্রান  
 থিনা (শিবা থানা) শোকপা লায়না মথল অমনি। প্লেগ অসি  
 নোংপোক্তা চহি অমদা মশিং থিবা ওমদনা পোকপা অতৈ জীবদগী  
 লোবা মাগী পুক্রিন, অহুগা অতৈ জীবশিংদগী মকুম থুতুন কোকপা  
 লায়না মথল অমনি ভায়না লোই। মসি মহোৎসবী লায়নেংগী  
 মাইকৈদগী য়েংবা ভায়বদি পংচুম চুমোই। অহুগা হায়রিবা প্লেগ  
 অসি মা অমসুং fleas গী পুক্রিনদা মকুম থুরবসু, হায়রিবা লায়না  
 অসি মখা কন্তবা অমসুং মখা খেংজবা মীমদা পোকই। অহুগা  
 কোদোকপা মহীক অসি কয়া অমত্তনা ফাৰা ওমোই। কা

হেমা মকম বস্ত্রবা, লাম্বা লৈবা অমন্তুং চাৰা ওহুনা অনাবা  
অচেংপা লৈববা মীদনা অনাবা অসি কৰা ওহুই। অসিওবা  
অসি অমন্তুং লৈব ৭ন্দুনা হীদাক কাপ্পা অমন্তুং অতৈ হীদাক  
চাৰা অসি “চরা হেনবা” মতনদি কৰি অমতা কামবা ওহুই।  
অনাবা অসিদগী পুংকোক কোকে হাঙ্গরবদি চরা হেনবগা লোম-  
৩না মহোলা লায়ন্যেবু চেংনা পায়বা মাদুবু মীংখিমা ইনবা  
অসিতনা অনাবা অসি কোকপা ওমগনি। অসিবু কোকপা ওবা  
উপায়দি ইমলৈ-বৈলৈ লুবা ওচন্বা চাৰা অসিতনা ওকথোকপা  
ওমগনি। মী কুংনা তারবা মোংপোকী লমদদি হাঙ্গরিবা নিয়ম  
অসি পাংথোকদি অনাবা অসি কৰা ওহুই।

তিনপুংফম শোকপা—তিনপুংফম অসি mup হাঙ্গবা  
হাম্বা তোইনা থুংগববা লায়না অমা লৈদা পকই। অসি কৰি-  
ওবা মতমদা যক্ষ্মার লৈবদগী ওইবা রাই। অসি মহোলা লায়-  
ন্যেংনা য়েঙগদবনি। অথুংবা হাম্বা চাৰা অমন্তুং চমাংগী শক্ক  
কা হেমা চাবনা চিন অমন্তুং চৈতবু লোঙ্গবন্ত, লায়না অসিগী  
হৌরবকমদি ইকচাং অপুংবা লোকপদগী হৌরকপনি।

হুমাংপুংফম শোকপা—ইকচাংগী মকম অয়াবদা শিন-  
থুংনা হুমাং মাল্লোয়িবা মকম অসি লোঙ্গবদি, উমলা অসিনা  
হাম্বা মহী থোকডুনা চোং-চোং লাওবা মতুগা হাম্বা কংবা অমা  
থোকই। অনাবা অসিনা ইকচাংগী মকম অতৈগা অদি লৈময়বন্ত  
ইকচাং অপুংবা লোকডুনা নাবনা ময়মনি। অতুনা ইকচাংগী লোককম  
থঙদনা নাবা ওইবদি ইকচাং লেমগং-মাগংববা লায়ন্যেংদবদি।



লায়য়েং— সুমিং থরা চরা হেল্লাবা তুংদা হাপ্তা থরা অমুক  
হৈ তাক্তা চাচুনা লেনগদবনি। অদুগা অনাবা অঁসি য়ান্না জাং-  
থীবা অমা ওইয়বদি থা ২/৩ গী মতুংদা ন্ত্রগা চহি অমগী মতুংদা  
অকরুবা সুমিং থরা চরা হেল্লাকদবনি। অয়ুজ্ঞা মতুংদা রাইবা;  
কিংমা হকচাংদা তকপা, য়ান্না কান্নগনি। মোংমদা নীং তীংবা  
অমুক অমতুং য়াং তীংবা অমুক পাংখোকদবনি। য়াং তীংবা  
জমদবা থোকগনা অই ইরুজব: য়ান্না কান্নগনি। লৈবাক থোম্বা  
থোম্বা ( pack ) ঙ্গিংশিং অঙ্গিংশিং অমতুং অশাবা অমুক অমুক  
শিন্ননা হিগা য়ৈবা য়ান্না কান্নরবা মতেং ওইগনি। হাপ্তা অমগী  
মতুংদা ইমসলট থুমহী অমুক ইরুজব: অমতুং হুমাং অমুক ডান-  
থোকপা য়ান্না কান্নগনি।

সুমিং থুদিংগী হরাচাবা, ন্ত্রগা খাজেল অমা শোয়দনা  
ভোগদবনি। হকচাংদা কস্তবা লৈবা অদু লোখোক্কা সুমিং  
থুদিংগী দুস অমা লীজিন্নগদবনি। হুমাং কা হেল্লা থোকপা অঁসি  
ঙ্গিংশিং য়াকমগী লায়নাগা মরৌ লৈনরবনি।

ওক্কী গ্লান চাওথোকপা— মসি ওক্কী অকোয়বদা লৈবা  
লিমকেটি পরুক অমনি। মসিগী মথোদি ঙ্গি অমতুং শিংলি  
( tissue ) বু শেংহনবনা মথোদি। অচোইবা চেং অমতুং গেছ  
মসিদগী থোকপা পোং, মহোখাগী ওইদবা চিজ্জাক য়ান্না চাশিনবা,  
খা-ঙা, অতাওবা আলু অঁসিনচিংবা কা হেল্লা চাশিনবা অঁসিনা  
কস্তবা মচাক ( toxin ) হেল্লা থোকদবনা অঁসি মাংনবনা হোং-  
নবদা লিক্কেটিক য়ান্না মসিদগী নানথোক্কা হোংনবদা হেল্লা থবক

ভোরি। মসিদগী ভোনশিল অমন্তঃ ওকী গ্রানগী লায়না ভোঙান তোঙানবা ধোরকই। ভোনশিল অসি লিন্ফেটিক সিষ্টেমগী অরু ক অমনি। মরম অতুনা থাং খাতুনা লায়য়েংবা হীদাক্সা লায়য়েং-বনা লায়না অসিগী হোরককম কোকপা ওমদে, মরমদি মসিগী কল অতু লোথোক্সগা হোরককম অতুদি লোথোকপা ওমদে। হায়রিবা লায়নাশিং অসি হকচাংদা কতবা মচাক রান্না লৈরতুনা অমন্তঃ হকচাংগী জীবনি শক্তি অপুখা ময়েং তারবা মতমদা লায়না অসি ধোরকপনি। তখেন্‌বা হকচাং কপে হায়রবদি হকচাং অপুখা শাগৎপা লায়য়েং অমা য়েংগদবনি।

লায়য়েং— অরানবা চিঞাক চাবা অমন্তঃ অরানবা যুথান অমা ওইবা মরমদগী হকচাং অসি কতবা মচাক্সা হেল্লক্সনা হকচাং মাঙলকই অতুগা মতুগী কল ওইনা খোনাওগী তিন শু-কমদা তখেন্‌না শোকলকই। ওক লায়য়েংবগা লোয়ননা হকচাং অপুখা লায়য়েংগদবনি। মসি লায়য়েংবগী মতাংদা ভোনশিলগী লায়য়েংদা য়েংবিয়ু।

ইকসোফ টোনিক ওককোরবা ( Exophthemic goitre )— মসি উতোং য়াওদবা থাইরোড ( thypriod ) গ্রান হায়না থঙনরবা লাইনা অমনি। মিং অসি মপাললোমদা ইন-ধোরকই, মিহল থুনা চোংলকই, হকচাংগী ভোংখাশিং অসি মকম থুদিংদা চোংলকই, কা হেল্লা শাবা অমন্তঃ কা হেল্লা ঈংবা, ঈশিং কা হেল্লা চৎপা। পুন্সমক অসি শুংকম ( গ্রান ) শিং অসিগী মথো হেনবা অমন্তঃ লানবদগী ওইরকই; মতুগী কলনা ওককোইবা

অসি ওইয়কই। লায়না লৈবা, লায়না চাৰা ওইয়বন্ত, কা হেয়বা পুৰিগী ফিভয়না, থাইয়োইড গ্লানগী লায়না অসিন্ত ওইয়কই হায়বা ঐথোয়না হায়না এক্সয়ে নলুগা আইওডিন নলুগা কৰিগুয়া উপাই অমনা লায়য়েংবা কবদি লাইয়হুনা, লায়না অসি থোইনা লুবা ভেনজিনহল্লি। থাং থাচুনা অশোকপা শক্ক লোথোকপা অসিন্ত অনাবা অদুগী তুংগী পুৰিঃ হকচাং অমন্তঃ অচুম অয়ানদা (ethical) য়ান্না কাইবা লাকই। থাইয়োইড লোথোকপা অসিন্ত অশেংবা লায়য়েং অমন্তঃ পুমক ফহমবা ওমদে, মসিনা লায়না অসি নমশিন্দুনা থমই, কৰিগুয়া মডমদা য়ান্না থুমোংথীবা কাওবা ওইয়কই।

লায়না অসিগীদমক্তা আইওডিন থাৰা (খিজিন্নবা) অসিদগী হেয়না কৰবা অমা অমুক লৈত্রে হায়বা যাই। আইওডিন অসি মসিগী শক্ক অমা ওইনা হকচাংগী আইওডিন (organic iodine) অ'স শু'ই হায়না লোতৈ। অসি থনবদগী ইদাক মাইবশিংনা কায়থানাদা শুংবা হকচাংগী আইওডিন (ডাইন) অসি আইওডাইন দাংলবা মীদা অনাবদা কাপশিনবনি। অশেয়া আইওডিন ওলুনা কাপশিনবদগী অনাবা অসিনা মাংবা য়ৈথৎপা চাৰা তুমদবা থোয়তুনা হকচাংগী মক্ক ওইবা কায়্যং থমোই, থোবানী, ঠুপিং য়াকম, ফিৰাকচিংবা শোকলকই। ময়ম অসিনা অসিগুয়া অসি থোক্তববা মহোশা লায়য়েংনা থাইয়গী কবা লায়য়েংদি।

লায়য়ে— ইকসোক টেমিক ওককোরবী, অচম্বা ওক-  
কোরবী অসিনচিংবা ওককোরবীগী জাং অপুংবা চিঞ্জাক নীংবিনা  
চাবা অমহুং পোখাবা অসিনচিংবা ভোদুনা হকচাং খেংদোকপা  
অসিতনা হকচাং কবা ওমগনি। অহানবদা হুমিং হুই মরৌনি  
চরা হেনগদবনি অদুগা অনাবা অদুনা ফমুংনা পোখ দুনা লৈবনা  
হেমা কগনি। চরা হেমবা মতু না অকরবা চিঞ্জাক চাদুনা  
লেনগনি।

অকরবা চিঞ্জাক অসি হুমিং তরেংনিদগী তরানি কাওবা  
চাদুনা লেনগনি অদুগা হকচাংনা কগংলকগী মতিক মপুং কাবা  
চিঞ্জাক চাদুনা লেনবা য়াগনি। মরক মরক্কা চরা হেনব', অকরবা  
চিঞ্জাক চাবা অমহুং অমুক চাওখংপা অসি ভোগদবনি। অনাবা  
অদুনা মাগী মশাপা চানবা অমহুং মশাগী লৌশিং শিজিন্নদুনা  
চাগদবনি।

চরা হেজ্জিঙে মমুংনা অমাংবা লৌখোক্কা ড্রাস অমা শি-  
জিন্নগনি। অদুগা মহোশানা অমাংবা য়েংখংপা লায়না লৈবা মী অমা  
ওইরবনু মসি অমুক লৈতনবা লায়য়েংহোগদবনি। হুমিং খুদিংগী  
হকচাং কিনা কংনা তকপা, স্পানজ ইকরবা হকচাং শাজেল অমহুং  
হরা চাব' য়ায়া কায়রবা লায়য়েংবগী মতেংনি। হাপ্তা অমগী  
মমুংনা মোংমদি হমাং জাহোকদবনি। ঈশিং অশাবা হিগা  
রৈবা ভায়বদি য়ায়া শাবা ঈশিংনা য়ৈরোইদবনি। ওক্কা ঈশিং  
অঈংবা খোখা য়ায়া কায়গনি।

কা হেমা জাং খীনা বাবা লায়না ওইরগনা অমাংবা অহুগী

লায়মে বা অহানবা বা অনি অহম অহম কয়ুদা পোখাটনা  
লৈগদবনি। অহুগা অসিগুয়া অনাবা অসিগী লাইওং অহু  
মাংজিবা কাওবা পোখাগদবনি অহুগা হাররিবা লাইওং অসি  
মাংজিবা মজুংদা চাং নাইনা হকচাং লাজেল তোবা হোবা সারে।  
হকচাং ফনবগে খরাইদগী কবা (মওদি) শরুতি চিঞ্জাকি। প্রোটিন  
স্বাস্থ্য যাওবা লা. ও; হরাইনচিংবা চাং হস্বনা চাগদবনি। সার-  
গনা মথোয় অসি টেচা চাদবা কাওবদা খোইনা কায়বা লৈতে।  
অহুগা অচোইবা চেং অমসুং গেহ, মথোয়দগী থোকপা পোৎ,  
বা অমসুং খাওদা তাদবা পোৎ কা-হেরা চাবা থিংগদবনি।

ওকোইবী (goitre)—ইকজোথেলমিক ওকোইবীগা ইমে-  
চন্বা ককোইবীগা লায়মা অমসুং লাইওং মায়স্ববসু লায়না অনি  
অসিগী হোরককম যুসুমদি অক্ষানি। চাবা লানবা, লান্না হিংবা  
অসিদগী হোরকপা ওকোইবী। ওকোইবীদনা ওকো মাংখংবা শরুতি  
স্বাস্থ্য চাউদা পোমখংলিবা অসিনা অসিগী (লায়নাঅসিগী) তোপ-  
তোপা লাইওংনি। ইকজোকেলটিমিক্তনা ওকো পোমখংপা অসি  
খজিত্তা কাওবা লৈতে।

ইকজোকেলমিক্তা হকচাংগী আইওডিন অসি শুংই, পুক্রিং  
হকচাংগী কিয়ম অসি সান্না কা-হেরা খোইখাওবগা লোয়ননা  
আইওডিনগী শরুত স্বাস্থ্য চিঞ্জাক চাবা অসিনা লায়না অসিগী  
হোরককম। সমুদ্রদগী লান্না লৈরবা মৌখিং অহুগু লায়না  
অসি পকই, অসিগী খাজেশেবা হোরককমদি আইওডিন স্বাস্থ্য  
চিঞ্জাক স্বাস্থ্য চাবা মকওইবা হোরককম। সমুদ্র মনাক্তা

তাৰা সমুদ্রদগী ফংবা আইওডিন য়াওবা চিঞ্জাক চাৰা মীনা লায়না অসি ধোইনা পঞ্চে। অহু ওইয়বশু কংফান্দা অমশুং সমুদ্রদগী ফংবা পোং অসি হিংনা চারবদি আইওডিন মতীক চানা ফংই। হৈ-রা, মনা-মশিং অমশুং চোইদবা চেং অমশুং গেহু অহুগা মকুওইবা চিঞ্জাকশিং অসিনি। অতোকপা মন্তবা তেংংদা য়াঙ্গা হৈনরবা মীনা লায়না অসি য়াঙ্গা পকলি।

লায়য়েং—ইকজোঠেচপেটিক লায়না অসিগা ওকোইবীগা হৌয়ককম অক্সা ওইবা মন্তবা লায়য়েংবশু অক্সানি। ওকোইবী লায়নাদনা হুমিং থরা চরা হেনগনি, অহুগী মতুংদা অককুবা চিঞ্জাক চাটুনা মুমিং থরা লৈয়বা মতুংদা, মহোশাগী চিঞ্জাক চাটুনা লেনগদবনি। অহুগা য়াঙ্গা চেংপা, লিয়বা গোইটর (ওকোইবী) ওইয়গনা মতম থর শাংনা চরা হেনগনি, অককুবা চিঞ্জাক চাটুনা লেনগনি মতম থরদং অহুগী মতুং মহোশাগী ওইবা চিঞ্জাক চাটুনা মতম শাংনা লেনগনি। থা অনি অহুগী মতুংদা ন্ত্রগা চহি অমগী মতুংদা হুমিং হুন্নি ময়িনি চরা হেনগনি। হৈ-রা মনা-মশিংতা চাটুনা মুমিং থরা অমুক লেনগনি ওহুগী মতুংদা চোইদবা চেংগী চাক ন্ত্রগা চোইদবা গেহুগী তলগা লায়মনা থজিক থজিক চাৎপা হৌগনি। মাসগী মতুংদা হৈশিং লায়য়েং, লৈবাক লায়য়েং, হুংখা লায়য়েং, ধোখা অমশুং হুমাং ডাখোকপা থুমহিদা ইকজথোকপা ভোগদবনি।

হোডকিন্স লায়না (Hodkin's disease)—মসি লিমফেটিকী থকক শোকতুনা নাবনি, মসিনা মরম ওইতুনা গ্লান

অপূনবা চাওথোকই (পোমথৎলকই) অমসুং লিভর, ঐশিংসাকম  
অমসুং স্পিন চাওথোকই। নহাওইরিতৈওদা লাইনা অচম্বা  
হিদাক্সা নমশিন্দুনা থম্বদগৈনি।

লায়রেং—লায়বা অপুস্বা চিঞ্জাক্সা য়েংগদবনি। চরা  
হেনবা, অকরুবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং মনা-মশিংনা শকক হেনা  
চাছনা লেনবা, লৈবাক, ঐশিং, মৈনা, মনিগ অমসুং মহোশা  
লায়রেং অপুস্বা লীজিরদুনা য়েংগদবনি। শুংকম শোকপা (gland)  
লায়রেংনা য়েংবা স্মাগনি।

মাইজোত্রডিমা (Myxoedema)—মসি শুংকমশিংগী  
(gland) কৌ শকক অসি থুইথরকপা নল্লগা কংলক্সবদগী থো-  
রকপা ঙাক্তনি। মসি ইমুং অহুদা শিংলি অমসুং হকচাং শোকপা  
নল্লগা অতোপ অতোম্বা অরুবা লায়না লৈরবা, হরা কংথু  
লৈরবা; যক্ষ্মার থুংলবা অমসুং কেজর লায়না পল্লবা ইমুংগী  
ইতিহাসকৌ লায়না মরম্মি। অহুবু যৌ অহুনা মহোশাগী চিঞ্জাক  
লায়া চাবা অমসুং লায় হিংদুনা লেনবা (wrong living)  
না মরম্মি। মসি নহা ওইরিতৈও মতমদা ওইরকই; হকচাং  
চাওথোকপা, উনখা লেক থাংদবা (কংশিনবা) অমসুং কুচু নাপু  
থাংবা, থোং অমসুং থুং অনি অসি কনশিল্লিনবা, কোক অমসুং  
মাই পাকথোরকপা, নাভোন পাকথোকপা, চিন চাওথোকপা অসি  
মসিগী লাইওংনি।

লায়রেং—মসি থাইঅসিন (thyroid extract) হায়বা  
হিদাক অহুনা নমথবা ওমই, অহুবু তশেংনা কহনবা ভারবদি

মহোদয়ী লায়য়েংগী উপায় (লায়য়েং) চাই। মথক পীত্র বা ইক-  
জোঠেলমিক লায়য়েং অদুমা ফহমবা ওমগনি।

মায়ী শুংফমগী লায়না (Disease of the Pros-  
trat gland)—হায়রিবা গ্রান অসি মীওইবগী পাপীগী পুলি  
শেমগৎপদা য়ান্না লরুক য়ারি। মসি নহা ওইরিঙেদা শোক-  
লকতুনা খাও অমন্তুং মটচ চাওখোকই (bladder and wrethra)  
অমন্তুং জৈলিং অসি থকিতুং তোইনা তোইনা চংনিংই। অতিংদা  
মুং য়ান্না হারিংবা অসিনা লায়না অসিগী লাইওংনি। চংলিবা  
জৈলিংগী চাং অমন্তুং য়ান্দে অমন্তুং মদুনা য়ান্না নাবা ক'ওই।  
খোং অনিগী কারক অমন্তুং রেকতম (rectum) দা য়ান্ন নাবা  
কাওই, মসি চাওখৎলকপা মতমদা রেক্তমদা নমথরকই অমন্তুং  
মাদুগা নরুবা লরুকতু নমথরকই।

মসিগী হোরককমদি নহা ওইরিঙেদা পাপীগী কায়াং অসি  
কা হেরা শিজিগবা মরু ওইনা থুজোপ শুবনা মরম্মি। অমাংবা  
মৈথৎলবা মীদনা হকচাং অসি কত্তবা অমন্তুং এফাগ ড়ো লগোল-  
মচিংবা তোংবনা লায়না অসিন্তু ওইহল্লি। খাটোংশেংবন্তু অমাংবা  
মৈথৎলা লায়না লৈবা মরম্মা খহাইদগী মরুওইবা লায়না অসিগী  
হোরককন্নি। অলু (Prostrate gland) শোকপা অসি লাং-  
তরুবা অমন্তুং কা হেরা থবক শুবনা মরম অমন্তু ওইহল্লি।

লায়য়েং—মুমিৎ তরেংনিদগী তরানি কাওবা হৈ ওাক্তা  
মল্লগা মবা-মলিং ওাক্তা চাহনা চরা হেবগদবনি। অদুদগী  
চাওখৎলকপা অসিদা য়ান্না চেকশিমগদবনি। খা অনি অহমগী



ইহাঙ্গা নতুগা মনা মশিং ঙাঙ্গা চাঙ্গা চরা হেন্দো-  
দবনি। চরা হেন্দিঙে মশুংদা ঙ্গিঃ লুখু লুখু শাবগী এনেম  
(ডুশ) অমা শিজিরুনা হকচাংদা লাকপা কত্তবা মচাক অহু  
লোথোকদবনি। মুমিং খুদিংগী য়াং তীংবা (নতুগা শ্বুই ইকুজবা)  
নীং তীংবা, জুংখা য়াইবা অমশুং হকচাং কংনা তকপা নিয়ম  
ময়ামশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকদবনি। শোঙ্কিবা মফম  
অসিদা অঙ্গেবা অমশুং অশাবা শ্বুই ইকুজবা ভোগদবনি। থোং  
অনিগী কারক্তা মুমিং খুদিংগী ঙ্গিঃ অঙ্গেবা অমশুং অশাবনা  
ভিগা ভোয়না ভোয়না মশিং নাইননা য়ৈগদবনি। লখিংগী  
খুদৈ অমা ঙ্গিঃ অশাবদা লুপশিজগা মাদু কাবক কাবক শুম-  
দোকদবনি অতুগা মিনিট অহুমলোম অশোকপা মফম অসিদা  
থোমগদবনি অতুগা মতুগী মতুংদা অঙ্গেবা ঙ্গিঃদা লুগা অমশুং  
কাবক কাবক শুমদোকুবা খুদৈ অতুন মিনিট ৩ লোম অশোকপা  
মফম অতুদা থোমগনি। অশুয়া নোংমদা মশিং নাইননা থোমগনি।

হাপ্তা অমগী মশুংদা য়ামদবদা নোংমদি তমাং অমুক ঙা-  
থোকদবনি। য়াংলেন শুবা অসিস্ত য়াঙ্গা কারবা লায়ংগেনি।  
রেকটমদা খুদোশ্বীনা নানবা (শুবা) অসিস্ত য়াঙ্গা কারবনি।  
অচশ্বা চিঞ্জাক চবা, কত্তবা মহী-মনাই থক্তবা, চনাংগী, চিনিগী  
শরক য়ামদনা চাবা অসিনা হকচাংদা য়াঙ্গা কারবা ওইগনি।

মশিজ। অমশুং মসিগী লায়না (Spleen and its  
disease) — লিম্ফেটিক গ্রানগী মফ ওইবা শরক মশিজ  
(spleen) অসি হকচাং অপৃথগীস্থ খুইদগী মফ ওইবা হকচাং

কায়াং অমনি অঁতে শুংকমশিংগা লোয়মনা পুরা ভৌমিরবা য়াৰা মসিগী মরুওইবা খবকি ঈচেন্দগী অমন্তুং হকচাংদগী কত্তবা মচাক লৌথোকপা অসিনা খুইদগী মরু ওইবা খবকি। হকচাং অসি শৌক্লক্লবা অমন্তুং কত্তবা মচাক পীকখল্লক্লবা মতমদা লিমকেটি খরুকশিং অসি খবক কা হেরা তৌরকই; হীদাক্সা অমন্তুং অনাৰা লায়য়েংনা হকচাং অসি কৎলক্তবন্তু, হায়রিবা মশিক্সা অসি হেরা খুদোং থীরকই। মশিক্সা ঈ খা'লক্তবা (splenic anemie) অমন্তুং মশিং মাগী অঁতে অঁতে লায়না কয়ামরুম পে-রকই। মশিক্সা চাওথোকপা অমন্তুং অঁতে অঁতে লায়না নারকই।

লায়য়েং— য়ান্না চরা হেনবা, চাবগী নিয়ম ঙ'কপা অমন্তুং মসিগা লোয়মনা মহোশা লায়য়েংগী নিয়ম ঙাকপা অসিনা লায়না অসি কহন্দুনা হকচাং কহনবা ঙমই। অঁতে গ্রাম লায়য়েংবগা চপ মাল্লবা য়েংবিয়ু।

## ঔনশাগী লায়নাশিং

ঔনখা অসি হকচাংগী খুইদগী মরু ওইবা কায়াং (খরুক) অমনি মসিগী মরু ওইবা খবক হায়ববু মন্তুংখাবা হকচাং অসি ঙাকপ', হকচাংগী অঁয়েং-অখা চপ মাল্লবা মওংদা লৈহনবা, হকচাংদা লৈবা কত্তবা মচাক অহু পুথোকপা অসিনা খুইদগী মরু ওইবা খবকি। মসি হকচাং অপুংগা মরি লৈনবা খরুক অমনি মরুম অসিনা মসি করগা হকচাং অঁতে কবগা য়ান্না মরি লৈনৈ।

উনশাগা হকচাংগা মরি লৈলৈ অমসুং য়ান্না বক্তবা শেংম-খানবা  
য়াদবা মরি লৈলৈ হায়বা থঙলবা অদুদতা উনশাগী লায়নাসু  
শোয়দনা থঙবা ওমগনি। ঐথোয়না উনশাগী লায়না অসি  
লম-দনবা অমসুং উভাবী ওইনা লৌকবদি য়ান্না লানবা ওইগনি  
মথোয় অসি চাবা লানবা অমসুং হকচাং শেংদবগী কল ওক্তনি।

উনশা অসিগী মৰ্শো কলহন্দুনা ঐথোয়না হকচাংদগী কত্তবা  
মচাক অপুয়া পুথোরকপা ওমই। অদুগা হকচাংগা উনশাগা  
মরি লৈলৈবাবা অসিসু মসিদগী থঙবা হোই। হায়রিবা লায়না-  
শিং অসি অতৈ পাদৈনা চিংথোকপা অমসুং পুথোরকপা ওমদবা  
মরন্ন। উনশানা পুথোরকবা হোৎনৈ।

শান্না হায়রবদা, খুদম ওইনা হায়রবদা উনশাগী খয়াইদগী  
মক ওইবা অমনা অমাংব যৈথংপা অসিনি। পুন্সিসি মতিক  
চানা থবক ভোদবদি, হকচাংগী কত্তবা মচাকশিং অসি হেন্না থুনা  
পুথোরকমগদবা অচ্চ পুথোকুদুনা ঐ অসিদ কত্তবা মচাক হেন্নকই,  
উনশা অসি কত্তবা মচাকশিং অসি লৌথোকবা পুথোরকবা উনশা  
অসি শিজিরবা হোই।

অদুগীসু মথক্তা হোদাক লায়সেংবদগী, মক ওইনা খাতুদগী  
ওইরকপা মচাকশিং ( mellatic orian ) হায়বা হোদাক মাই-  
বনা শিজিরবিবা হোদাকশিং অচ্চ পুথোরকবা হোৎমবদা উনশাগী  
মতেনা কত্তবা মচাকশিং অচ্চ হকচাংদগী পুথোরকপা ওমই।  
ডনার্ডিটিস ( Dermatitis ) হায়বা লায়না অসিমক উনশাদা  
থোকহেন্নকই।

ঐথোয়না লায় চাখিবা, থকখিবা অপুখা অসিনা লায় চাখা মরমদগী হকচাংদা হু ওইনা পুনশ্চিন্দুনা লৈরবা অমশুং হকচাংগী ঈচেল অসি কস্তবনা পিক থল্লবা মতমদা উনখানা কস্তবা মচাকখিং অহু পুথোরকই। অশুয়া উনখাগী লায়না অসি হোরকই, মহোশাগী কস্তবা পুথোরকবগী থবক্তা উনখানা তোরিবা অসি হেয়া কনবা হোংনবা অসিনা ঐথোয়গী ইথোনি। মসিনা অশেংবা মহোশা লায়সেংগী অথুগা উনখা লায়সেংবগী উপায়নি।

মতমচানা লায়সেংলবদি লায়সেংবনা মরম ওইরক্তনা উনখাগী লায়না অপুখা মাংখি, হকচাংদা লৈবা কস্তবা মচাক অহু লো-থোকখিবা মরম্মা অমশুং হকচাং অপুখা শেমগং-খাগৎপগী থবক হেয়া তোরকপা মরম্মা। হীদাক লায়সেংলবদি মত্ননা শিজিন্নরিবা হীদাক অহু মশুংদা চংলক্তনা হকচাংদা কস্তবা অমা ওইংল্লি।

## অটপাশ্বা ( abscesses )

একনি ( Acne ) উরিংগী জাং— মথোয়সি মথল তরক থোকা খায়দোকই, উনখাগী লায়না ওজ্জনি। মথোয় অসি অমথোংগী গ্রানগা মরি লৈনবা ওজ্জনি, হুয়াং শুংকম ( গ্রান ) মরি লৈনদে। লয়াইদা উরিংগী ফুরি চোং চোং লাওবা অবশ্য মনাং থাংবা স্থালকগী লায়না অমা লৈ। মসিনা লাইবক্তগী মায় কাওবা শলোকই।

অভোঙ্গা ডেনড্রক কোবা উনখাগী করিগুয়া লায়না অমা লৈ, মসিদনা লম কেলকই, মসি নাভোন অমসুং খজাইদা চেখায়দনা মচে মচে লুপোগুয়া মচে মচে কেলকই। অভোঙ্গা অমমা অঙ্গল ওটশিল্লকুয়া মতমদা লাইবক্কা অকনবা (horny) ওইবা মওদা থুংলকই। অভোঙ্গা অমনা অঙাংগী মমাটদা থুংই অনঙ্গা (cheesy material) য়াওবা ফুরি মটৈ (lump) থুংবা অনাবা মখল অমনি। অচুপা নহা ওটরিবা মীগী মমাটদা থুংবা wons and tumours অবস্থঃ sealf অপুয়া উনখাগী লায়না ওঙ্কনি। খজাইদগী য়াঙ্গা ভোইনা চংনবা উনখাগী ল য়নাদি নাভে ন, লাইবক অ.সুং য়াইদা অমুবা মচে মচে পকপা মাইহিঃ (black heads) ভায়বা লায়না অসিনি। করিগুয়া মখল অমগী উনখাগী লায়না পকুবস্তু, মসিগী হোরক-কমদি চাবা লানবা অমসুং কুইরবা অমাংবা য়ৈখংপগী লায়না লৈবনমি। পুক্লিন্দা কতবা লৈবা অচু হকচাং চুপশিনখি অমসুং মসি সেব্যসিওস গ্লান্দা উনখাগী লায়না Acne ওইনা পুথোকুবা হোংটৈ।

লায়য়েং—খাও অমসুং Salve জীজিরদুনা অসিগুম্বঃ উনখাগী লায়না কোকহনবা অসি ওম্মোই। ঐখোয়না মখক্কা উংলিবা চিঞ্জাক্কা অমসুং অতৈ লায়য়েং কয়া পুঙ্গগা য়েংবনা কবা ওমগনি। অনাবা অসিগী খরা তমখিবগী মতুং ইয়া মৃমিৎ মঙানিদগী তরামাখোই মিখোই কাওবা হৈ-ওঙ্কা নল্লগা মনা-মশীংগী মই ওঙ্কা থকতুনা লেনগদবনি অচুপা অনাবা অচুনা

ମୁଖିଣୀ ଓହ୍ଲିବା ନିୟମ ଅମା କେନ୍ଦ୍ରୋକତୁନା ହାସ୍ତସିବା ଚାଓଏଥପ-  
 ଶ୍ରୀ ସିୟମ ଅସି ହେନଗଦବନି । ଚୋହିଦବା ଚେ ନକ୍ରଗା ଉଲ ଧରନା  
 ଚରା ଅମା ଓହ୍ଲିଗା ଲି ଖୁ ଅମହୁଂ ଅଡେକପା ମନ'ସାସିଂ ଅଥୋଂ-  
 ବନା ଧରକ ହେନା ଚାହୁନା ଲେନନବା ହୋଏନଗଦବନି । ଅବାବା ଅସିନା  
 ହେନା ଜାଏସିବା ଲାୟନା ଓହ୍ଲିଗନା ଥା ଅନି ଅହମଶ୍ରୀ ମହୁ ଦା ହୁସିଂ  
 ହସି ହରିନି ହେ ଓଡାକା ଚାହୁନା ଲେହୋକଦବନି । ମାହୁଶ୍ରୀ ମହୁଦା  
 ମହୋଦାଶୀ ଚିହ୍ନାକ ଚାହୁନା ଲେଗନି । ଚରା ହେଲିଠେ ମହୁ ଦା କହବା  
 ଲାକ ପା ଅଛ ଲୋଥୋକନବା ଡାସ ଅମା ଲିଞ୍ଜିଗଦବନି । ସାସିଶ୍ରୀ-  
 ନୟକାସି ହାସ୍ତା ଅମଶ୍ରୀ ମହୁଦା ହେନଗଟ ଥୁସିନା ଅନି ଅହମଲକ  
 ହେନାଅଥୋକପା ସାସା କାସଗନି ।

ମଚିନ ନାହିନବଶିମକ୍ତା ଅଧାବା ଡିଲିନା ବିଗା ସୈଗନି କହବା  
 ଚାକାସିଂ ଅଛ ଚାମଥୋକନି । ଅହୁଶ୍ରୀ ମହୁଦା ଅହେବା ଡିଲିନା  
 ଅସୁକ ଚାମଥୋକନି । ହକଚାଂ ଅପୁସା ମୁଂନାଦା ସାହିଗଦବନି ମୁଂନା  
 ସାହିବା, ନୀଂ ହେନକବା, ସାଂ ହେନକବା ଅମହୁଂ ହକଚାଂ କଂନା ଉକପା  
 ଲାହେସେବଶି ମଚାକାସିଂ ଅସି ଲାହେସେବନା ଧାବା ସାହବା ମଚାକ  
 ଓଡାକାସି । ହକଚାଂ ଲାହେଲ, ହର'ଚାବା, ଚକ୍ରଗା ସୋଗାସନ ଅସି  
 ଚା ନାହିନା ଡୋଗଦବନି । ଧରାହିଦଶ୍ରୀ ମହୁଓହିବା ଅନା ଚିହ୍ନାକ  
 ଅସିନି, ଚନା ଶ୍ରୀ, ଫ୍ରୋଟିନ ଅହହୁଂ ସହାଓ ସାଓବା ଚିହ୍ନାକ କା  
 ହେନା ଚାବା ସିଂଗଦବନି । ଅଧେବା ହୁଂସିଂ ଅମହୁଂ ହକଚାଂ ଲାହେଲ  
 ଅନି ଅସି ଲାହେସେବଶି ଧରାହିଦଶ୍ରୀ ଚାଓବା ସେଠେନି ।

ଶମଜାବୀ (Alopecia)—ହାସ୍ତସିବା ଲାୟନା ଅସି ଏମ ମତେ  
 ମୁଚେ କେନବା ଲାୟନା ଅମଦି, ମହାଶ୍ରୀ ଅଠାଂ କାଓବା ଲାୟନା

অনি নাই। মসি শব্দেং শোকপা (follicles) অমন্তং শব-  
হোকম (sebaceous glands) শোকপদগীনি। অদুবু মীগী  
মীগী ধরুদুবদি লায়না অসিগী থাকৈশেংবা হোরককম ধরুদ-  
বদি য়ান্না অরুবা অমনি। মহোশাগী থুদগী শরুদ য়াওদবা  
চিঞ্জাক অমন্তং ভাইটামিন মাওকন্দুনা চিঞ্জাক মতম খাংনা চাংবা  
অসিনা লায়না অসিগী হোরককমগী মরম অমনি অহুগা হকচাং  
অসি কংলক্তবা, পুক্রিংগী কিবম অসি কা হেনবা অমন্তং থবক  
কা হেন্না শুদগী খোরকপা অনাবনি।

লায়রেং—হায়রিবা লায়রেং অসিদা হকচাং অপূষা শেম-  
গৎখাগৎকদবনি অহুগা লোয়ননা উমখাগী লায়নাত্ত হেন্না কনবা  
হোংনগদবনি। হাপ্তা অমরোম হৈঙাক্তা নক্তগা মনামশিংগী  
মহী চাচুনা লেলবা মতুংদা অকরুবা চিঞ্জাকী নিয়ম অমা ইনবনা  
য়ান্না কান্নবা ওইগনি। মরক মরক্তা মুমিৎ মশী য়ামদনা  
চরা হেন্দোকদবনি অহুগা লোয়ননা মহোশাগী চিঞ্জাকী নিয়মন্ত  
ইনগদবনি।

থুমহি ইরুজবা অমন্তং হকচাং খাজেল ভৌবা অমন্তং হরা  
চাংবা অসিনা লায়রেং অসিগী মতেংনি। শব্দেং অসি ক্রুজবা  
নাহোকদবনি অমন্তং কন্তবা মচাকশিং অহু শেংদোকদবনি ; মুমিৎ  
খুদিংগী অশোকপা মকম অহুদা খুদোনবীনা মানগদবনি। কোক্তা  
জুশিং-মুংখা জশেংনা চঙবা ওজবগীদমক্তা টুপীওদা জাং অদত্তা  
উপলোইদবনি। মুমিৎ খুদিংগী খুদোনবীনা চোরকোম খাও  
নক্তগা চম্প্রা মহিদা খুদোনবীনা লুদগা অশোকপা মকম অসিদা

নাগদবনি কোক অসি ঈলিং অখাবা অমসুং অইবদা শিলোন-  
শিঞ্জিন খোম্বনসু য়ায়া কান্নবা ফংগনি। অশেংবা কুংখিৎ অমসুং  
হকচাং খাঞ্জেল অসি ওম্বা মঠৈ ফংনবা অমসুং ভোনবা হাৎ-  
নগদবনি। অমুক অমসুং সুমিদাংরাটরমদা নিঙ ঈরুজবা অমসুং  
য়াং ঈরুজবা সুমিৎ খুদিংগী পাঙখোকদবনি।

কোকতাংবা (baldness)—মসিসু হকচাং ফন্তবা, কোক্তা  
সুমিৎ খুদিংগী টুগী নীজিন্নবা অসিনা লায়না অসিগী গোরকফন্নি।  
মহোশাগী থুমগী শরুক য়াওদবা, চোটেখোরবা চেং মতন খাংনা  
চাবনা লায়না অসিগী গোরকফন্নি। শমখোং অমসুং শমখো-  
কম শোকহনবা অসিনা মরম অমসুনি। শম অমসুং শমখোংনা  
সিলিকা (silica) হারবা থুমগী জাৎ অমা দরকার ওটে, হায়-  
রিবা শরুক অসি ঈ অমসুং মনামশিংদগী ফংবা ওমই।

লায়য়েং—শমকেনবগী লায়য়েং অতুনা অতুম য়েংগি।

অপোম্বা (boils)—অপোম্বা (furuncle) হারবা অসি  
তুখোংগী অকোম্বদা নানা পোমখংপা অনাবা মখল অমনি।  
মফঃদ্রুদদা নত্রগা অতোপ অতোপ্পা মকমদা, মতমতুমকদা নত্রগা  
মতুংদা অপোম্বা অমা নত্রগা অমদগী হেনবা মী নাইদনা  
পোমখংপা য়াই। অপোম্বা অসি শমখোং অমতদা লৈতে,  
অপোম্বা অমদা শমখোং কয়ামকম কোল্লি, মরম অসিনা অপোম্বা  
অসিনা পোখাইবা মতমদা মচিন য়ায়া নাইরকই। অপোম্বা অসি  
অরানবা চিঞ্জাক চাবা, মহোশাগী থুমগী ওটেবা শরুক য়াওদবা  
চাবা অসিদগী খোরকপা জাকুনি, অপোম্বা অসিনা খঙহল্লি হকচাং  
অপুম্বা খেংদোকপা দরকার ওইরি।



লায়য়েং—জমিৎ মজানিদগী ভরানি কাওবা হৈ-ভাক্তা  
মজগা মনামশীং ভাক্তা চাছনা লেনগবা মজুংদা হাপ্তা অমদগী  
অনি কাওবা অকল্পবা চিজাক চাছনা লেনগনি । মজক  
মজক্তা জমিৎ ওনিদগী ভাদনা হৈ-মহি ভাক্তা মজগা মনামশীং  
ভাক্তা চাছনা চরা ছেনগদবনি ।

চরা ছেল্লৈঙগী মজুংদা এনেমা মজগা ডুয় অমা শীজিমদুমা  
অমাংবা নোখোকদবনি অমজুং পুত্ৰিন শেংদোকদবনি । হাপ্তা  
অমগী মজুংদা মামজবদা নোংমদি থুংহদা ইক্কজখোকদবনি । হাপ্তা  
অমগী মজুংদা নোংমদি জমাং ভাছোকদবনি । অমুজ্জা জুংলাদা  
ইক্কজবা, স্পোল ইক্কজবা, নীং ভিঙবা ম্যালেম ভিঙবা অসি  
শোয়দনা পাঙখোকদবনি । মামজবদা অমুজ্জা নীঙ ভিঙবা অদুগা  
জমিৎদাঃরাইমদা ম্যং ভিঙবা অসি শোয়বা মাদবনি । নোংমদা  
মাটেল অহমদগী মজা কাওবা হরা চাবা (খোঙনা কল্লা চংপা)  
আনমম অমজুং যোগাসন ভোবা মামা কামগনি । হরা চাবা  
মজগা হকচাং খাজেল অমা ভোবা কামগনি ।

মকম লাইয়েংগীম অখোকপা মকমদা জৈমিঃ অখাবনা হিগা  
হৈবা মামা কামগনি । করিগুদা মখল অমগী হোদাক কামা  
অমজুং চাবা ভোরোইদবনি ।

খোইমহম (curfuffle)—অপোদা অমজুং খোইমহম অসি  
মামা মাই । তশেংবনু খোইমহম অসি অপোদগী খন্দোকপা  
মামা লুই । অহবু মখাগী অসিদগী লামনা খন্দোকপা মাই ।

খোইমহুৎ অসি অপোষদনী হেরা বরু চেৎপা অপোষা মবল  
অমনি ।

(২) কয়কল (খোইমহুৎ) অপোষা অমহুৎ রাইবোংদনী  
হেরা পাঁক-চাওবা মকম অমা কসি ; (৩) অপোষদনা হকচাংদনী  
মকমদনী রাই হেরা রাইচেৎপা অকুত্তা খোইমহুৎমদি হকচাংদনী  
রাইচেৎ (৪) হকচাংদা ( নারিবা মকমদা ) রাই গাওবা মও  
অমা উৎলি ।

মসিহ অপোষগুয়া রাই কতবা মচাক হকচাংদা লৈবগী  
খুদম অমনি । থবক কা হেরা শুবা অমহুৎ অউই কয়দা কা  
হেন্দুনা জিবনী খক্তি খোইহারবা মীদা অনাবা অসি খোকসি ।  
ঈশিং পুকচেৎপা লৈববা, ঈশিং মকমদনী লায়না লৈববা অমহুৎ  
টিং বিঃ ( বন্দার খুংলবা মীদা অনাবা অসি পলকই ।

লায়রেৎ—অপোষদা লায়রেংবনা মসিদা লায়রেংবগা না-  
রৈদি হারববু মসিগী লায়রেংদনা রাই হেরা চেকলিববা অমহুৎ  
কমশিববা দরকার ওইরি । মুখিৎ মজানিদনী ভরেৎনি কাওবা  
কোয়া মহীগা, হৈগা অমহুৎ নতুগা নাপী মনামশিং মহীগড়া  
থক্তুনা লেনগদবনি । অহুগী মজুংদা মহোদায়ী চিহ্নাক চাওবা  
মুখিৎ ভরেৎনিদনী মুখিৎ ১৪ নি কাওবা থা ২ । ৩ গী মজুংদা  
মুখিৎ ৩:৪ নি নাপী মহী নতুগা কোয়া মহীগা ঈশিংগা রাইহুনা  
থক্তুনা লেনগদা মজুংদা হাণ্ডা অমুক্তি মহোদায়ী চিহ্নাক চাওবা  
লেনগদবনি । অনাবা অহুনা লায়রেংবা হৌগৎলকপা মজুদা

ভল্লিবা মঠে পোখাভুবা লেনগদবনি অত্রগা অমাংবা অসি খেং-  
 মোক্কাবা সুমিৎ খুদিগী কীখিং লুব্ব লুব্ব খাবগী ড়াঁস অমা  
 খীজিগদবনি । নোংমদা অমুত্তা 'হুয়া' চায়া, মন্ত্রগা হক্কাং  
 খায়েল মন্ত্রগা যোগাসন ভোবা' কারগনি । " অমুত্তা হুয়া 'রাইবা',  
 স্পোন্স ইক্কাবা, য়াংলেন মন্ত্রগা 'খুইজ ইক্কাবা' কারগনি ।  
 অত্রগী মথক্তা নীং ভিঙবা 'অমহুং মচেৎ মচেৎ ইক্কাবা' য়ায়া  
 কারগনি । হাপ্তা অমগী 'মমুংদা' সুমিৎ হুদিদি খুম্‌হীনা কীক-  
 জখোকদবনি অত্রগা হাপ্তা অমগী 'মমুংদা' 'য়ামজবদা' নোংমদি  
 হমাং ওাহোকদবনি । চিহ্নাক অমহুং 'লমচেৎ খায়েৎ খেংবা' লেনবা  
 অসিনা লাইয়েংহরি । নোংমদা 'য়ামজবদা' অনাবা 'মকমদা' হিগা  
 (কীখিং অখাবন) মলীং য়ায়া লৈগদবনি ।

লুপো (Danduff)—মসিনা অমথোখাগী নন্ত্রগা লাইবক্তগী  
 অভোবা নন্ত্রগা হাওখানবা মচেৎ মচেৎ কেজকই । অম অসি  
 তকখোকপা অমহুং নাংখোকপা ভোবদা 'হেনগৎজকই । 'ভুখোং  
 অমহুং অমথোখাদা মচেৎ মচেৎ কেজকই । " খাও ওইনা  
 ভোবা লুপো মখল অমা লৈ মসিদি 'য়াল্লা' হেয়া 'মুংভাইভবা'  
 মও ওইহরি । মসিহু চায়া খকপা লানবা অমহুং 'মুংমৈ-কৈকৈ'  
 লানবদগী ওইরকপা 'ময়ল্লা' হক্কাং অর্পুয়া খেংদোকপা দরকৌ  
 ওইরি । অম চামখোকপা অমহুং হীদাক খাবা 'অসিদি' 'মডম'  
 খীঙনবগী মখলি ।

লায়য়েং—উল্লিং (acne) অমহুং লুপো (Danduff)  
 কী জাৎ অসি হোরককম অমহুং 'লায়য়েংবহু' 'য়াল্লা' 'মাইল' ।

মখোয়সি বাবনা হকচাংগী কস্তকা মচাক অসি উনশাগী মতেংনা  
 য়াঙ্গা পুখোক্তুনা হকচাং খেমগং-শাগংগা ময়কার ওইয়ে হায়বা  
 ভাকই। ময়ম অতুনা লায়নঃ অনি অসিগী লায়ভেং মায়বা ময়ঙ্গা  
 অনাবা মী অতুনা লুপোনা বাবা মতমদা উন্নি গী (acne) গী  
 লায়ভেং শীজিরবিয়ু। মকম লায়ভেংগী মহত্তা মখোং অসি  
 নোংমদা য়াঙ্গা খেংনা চামখোক্তবনি। অতুগা castile খাও  
 হাপ্তুনা খুদোনবীনা য়াঙ্গা মেংকদবনি। মুংখিৎ অমসুং কুশোনা  
 কুম্মমথে হাকখেননবা ভোংনগদবনি।

উনশা মনুংমপান (নুংপান) পোয়া Dermatitis) —  
 হকচাং ময়ম অমসুং মপান পোয়াবু খঙনৈ। Iry হায়বা পোয়া অতুগা  
 খেংমবা, মখোয়া পোকখোকপা নতুগা মৈকা পোকপদগীসু লায়না  
 অসি ওইরকপসু যাওই। অতুবু মক ওইনদি হকচাংদা কস্তকা  
 মচাক্সা থলবা অমসুং হীদাক শীজিরবদগী খোরকপা ভাকনি। মসিগী  
 হোরককমসি ভোঙানবা ময়ঙ্গা লায়ভেংসু খেয়বা ভাই।

লায়ভেং—মসুং পান পোয়া অসি অনি খোক্তা লায়ভেংবা  
 য়াই। হকচাংদা কস্তকা লৈবদগী অমসুং মসুং খেংদবদগী খোরক-  
 পা ওইরবদি মুংখিৎ মতানিদগী তরানি ক ওবা হৈ-মহীভাক্সা।  
 নতুগা মনামশীংগী মহী ভাক্সা চাতুনা লেনগদবনি। অতুগী মতুংদা  
 মর্দোশাগী চিত্তাক চাতুনা লেনগদবনি। ময়ক ময়ঙ্গা কোমলা  
 মহী খক্তুনা মুংখিৎ হুগ্নি কাওবা চয়া হেনগদবনি।

য়াঙ্গা চেংগা অনাবা ওইরগনা মুংখিৎ মতানিদগী তরানি  
 কাওবা হৈ মহী নতুগা মনামশীং মহী ভাক্সা চাতুনা লেনগদ

মহুংদা মহোশাগী চিক্কাৎ থা মধাই অমা চাহুনা অমুক লেন-  
গনি, ময়ক ময়ক্কা থা অনি অহুয়গী মহুংদা মুমিৎ মচানিদগী  
ডানদা কোমলা মহো নজগা তিংথো অমসুং পুংফাই মহো থক্তুন  
লেনগনি। অহুগা মহোশাগী চিক্কাৎ হাপ্তা অমা অমুক চাহুনা  
লেনগনি। চহা হেরিঙে মমুংদা এনেমা নজগা ডাস অমা  
খীজিন্নহুবা পুন্নি অসি খেংদোক্কা হোৎমগনি। হাপ্তা অমগী  
মমুংদা মুমিৎ হুন্নিদি ইমসন্ট থুমহিনা হকচাং অসি ঙ্গুজ-  
থোকনি। অখোকপা মকম অহুস হায়নিবা থুমাহসিনা নোংমদা  
অনিয়ক চামথেক্কাবনি। অমুক অমসুং জুংখিন্দা নোং ঙ্গুজবা  
অমসুং য়াং ঙ্গুজবা ভোগদবনি। মুংখা য়াইবা, হকচাং কংনা  
ডকপা, হুয়াচাবা, হকচাং খাজেল ভোবা মাছ ওময়গা যোগা-  
সন ভোবনা কংগনি। হাপ্তা অমগী মমুংদা য়ামজবদা নোংমদি  
হমাং ডাহোকনি।

ইকজেমা (Exzema)—মসি উনশাগী লায়নাগী মহুংদা  
থাইদগী ভমথিবা লায়না অবনি। মসি হকচাং মমুং খেংদব-  
নগী থোরকপা অনাবনি, মসি মথল মধা য়ামই, মসিগী অহায়া  
খক্কক্তি অচেংপা লায়নানি। মসিগী অমাবা অসি য়াস্তা নাবা,  
হাকজবা অমসুং পাক হেক কহনবা ওমদবা অসিনা মসিগী  
লায়ঙনি। মসি হুন্নিদাংদা কমুংগী মোম্পাক কিনা কুপশিনবা,  
হকচাংগী মৈশা মপান্দা খাদোক্কা; মতমদা হেরা জাৎ খীবা  
অমা ওইয়কই। অতোগা মথল অমদনা ঙ্গুজিং হারি, ঙ্গুজিং  
ভারকই অমসুং কনশিল্লক্তুনা মসি চংগকই। কহিঙদা মও

অমদনা উরিংদোনা (papuls and pimples) ভোঁবা স্বাওই।  
অয়াবা মৃতমদা মসি মপাংহোংগী ওইরবন, মসি হকচাংদা শেং-  
দবা মচাক করা লৈবা অমসুং চাঁবা অমসুং সুমৈরৈ কৈরৈ লানবনা  
মরম অমনি।

লায়সেং — ডাক্তরবা লায়সেংলবনি হীদাক অমসুং সালক  
(salf) শীজিরতনা হকচাং অসি কহনবদি লায়রতনা হেরা কতবা  
মওং অমদা পুরকই। মসি শীজিরবা অসি অনাবা অসি নম-  
শিন্দুনা থবা অমসুং হীদাকশিং অসি হকচাং কায়াস্তা অমুক  
চঙলজুবা থমোইগী লায়না, জৈশিং স্বাকমগী লায়না, বন্দারিন-  
চিংবা অরুবা লায়না ওইহকই।

হুমিং মঙানিদগী তরেংনি কাওবা কোমলা মহী থক্তুনা  
লেনগনি, মাতুগী মতুংদা হুমিং তরেংনিদগী তরামরিনি কাওবা  
মহোশাগী চিজাক (অকরুবা চিজাক) চাতুনা লেনগনি। থা হাও  
গী মতুংদা হুমিং ৩.৪ নি কোমলা মহী নরগা নাপী মহীভাক্তা  
থক্তুনা লেনগনি। চরা হেজিঙে মতুংদা জৈশিং লুতু লুতু খাবগী  
ডাস অবা শীজিরতনা অমাংবা লৌথোকুবা হোংনগদবনি।  
ইংসোর্ট থুমহি অসি লায়না অসিগা য়ায়া পকুবা মরম্বা,  
হাপ্তা অমগী মতুংদা হুমিং হুমিদি থুমহি অসিনা জৈরকথোকদবনি  
অতুনা অনাবা মকম অতুদা অহিং অমসুং জুংখিনা থুম য়ান-  
নিগুবা অখাবা থুমহিনা হিগা য়েগদবনি। জৈরকুবা অসি হাপ্তা  
থুদিংগী অমমম তারক্তুনা অয়োইবদা হাপ্তা অমগী মতুংদা  
অমুক, জৈরকতুনা জৈরকবগী থবক অতুদা লৌইশিনগদবনি।

অমুক অমসুং সুমিলাং রাইরমদা সুখা রাইগদবনি। অমুক  
অমসুং সুমিলাং রাইরমদা নীং ইকজবা নজগা স্বই ইকজবা অমসুং  
য়াং ইকজবা লায়সেংবনী মঙেংনি। হুয়াচাং, নজগা হকচাং  
খাঙ্গেল অমসুং যোগাসন ভৌদনা হকচাং খেমগং-খাগংকদবনি।  
হাপ্তা অমগী মজুংনা রামজবদা নোংমদি হুমাং ভাওঁকদবনি।  
চিঞ্জাক অমসুং সুমলৈ-কৈটৈদা য়ায়া চেকশিনবা তাই।

ইরি'সপিলস - মসি লিমকেটিক ভেসেল শোক্তুনা বাবা  
অশোকপা মকম অদু ভাংখং ভাঙনা বাবা উনখাগী লায়না অমনি।  
মরু ওইনা তাং ভাংদা শোকই অদুবু কুরি অমসুং অউই হাক-  
চবা হোৎপদগী কয়্যাসু খন্দোকলকই। হকচাং অসি কত্তবা  
মচাক্সা খনবদগী ভোরকপা ভাক্তনি অদুগা মখা খেংনা লৈরবা  
দী অমদদি অনাবা অসি ধুংবা উদে।

লায়সেং - অনাবসিদি লায়চৌ অমসুং অরুমগী লায়ওং অসি  
হেক লৈরিবা মথৈ কোমলা মহী নজগা ইপিংভাক্তা নজগা মনা-  
মখীংগী মহী ভাক্তা খক্তুনা সুমিং ময়িনিনগী হাপ্তা অমা, মজুগী  
হেঁনবা কাওবা লৈনগদবনি। অদুগা মতুংদা মহোখাগী চিঞ্জাক  
চাছুনা খা মখাই অমা অমুক লৈনগদবনি। চরা হেঁজিঙেগী  
মজুংদা ইপিং লুং লুং খাবগী এনেমা অমা খীজিরদুনা হকচাংগী  
কত্তবা লোখোকদবনি। লায়সেংবগী অহানবা মরুজা ইমসন্ট  
ধুমহীনা সুমিং খুদিংগী ইকজখোকদবনি। মতুংগী হাপ্তা অমদা  
অহমলক, মখংগী হাপ্তাদা অমুক, অহুয়া ইকজখোকদবনি। ইপিং  
লায়সেং, সুখা লায়সেং, লৈপাক খোখা, যোখা, হকচাং কংনা

ডকপা পুন্নমক অসিন্ত্র হাপচিনগদবনি ।

ঈশিং হানবা নক্তগা ডাঙবা (wrythema) — উনখাগী শরুজা ডাঙবা অমন্তুং ঈশিং হানবগী লায়না অমনি । অখাবা মকমদা থবক শুবা, কা হেরা ঈশিং থকচিনবা অমন্তুং পুন্নিন (Intestine) কত্তবা অসিনা লায়না অসিগী হোরককমনি । চাবা ভুমদবা হায়বা অছগী লায়য়েংনা য়েংবিস্ব ।

শনন (Ichthyosis) — শনন অসি অকোয়বা ( লিনগী মকু অমন্তুং ও মকুদোনা মকোয় মকোয় ভোবা ) অমা অছগা খাংনা খাংনা লাংবা অসি য়ান্না ভোই । মসি করিগুয়া থরদগী থোকবন্তু মলিগী মরু ওইবা হোরককমদি হকচাং কত্তবনা মরুনি ।

লায়য়েং — মসি ডশেংনা কোরুবা লায়য়েংবদি য়ান্না লুন্নবন্তু কোকপদি ওমই । অছগা মসিগী লায়য়েংনা ইকজেনা লায়য়েংনা অমহানি । লুংখা অমন্তুং থুমহিগী লায়য়েংনা মরুনি ।

অঙাংগী ঈশিং হানবা (Impetigo) — মসি মায়দা, ওক্তা খুস্তা কোকোলগুয়া থুংলকই অমন্তুং মতোন অদু কংশিলজ্ঞানা কেলকই । মসি অঙাংদা মরু ওইনা থুংগনি অদুবু পাংদন্তু থুংবা য়াওই ।

মসি মরু ওইনা চিঞাক লাননা পীজবা অমন্তুং মহোলাগী থুমগী শরুক মাঙহন্দুনা ধোংবা অছগা ছাত্রিশিং পুন্না লৈবা য়াবা সংহানগুয়া মকমদা থোকম্বি । অছগা লায়না অসি জিবনী শক্তি য়াওদত্বনা লৈরল্লবা মীগা থেংমরুন্নবদি শোয়দনা লোইনৈ ।



লায়য়েং—মসি চাকখাক লায়বনা মরম ওইবা অসিনা চাবা চুয়া, যুয়াল কৈবাল ফবা, অখোংবা হুয়া যুংখিৎ লৈহনবা অসিনা লায়য়েং অসিনা মরনি। অঙাং অনাবা ওইয়গনা, হৈ ওক্তা (মহী) মজ্জগা মনা মনীং ওক্তা (মহী) থকহন্দুমা মুমিৎ হুয়িমগী মঙানিকাওবা চরা হেলহনগনি অঙগা পাখঙ ওইয়গনা মুমিৎ মঙানিকাওবা 'ডাঙ্গা' কোমলা মহীতগা থকুনা লেন-গদবনি। অতেকপা তৈয়া, খিঃজু, চোইদবা গেহু অমসুং চোইদবা চেং, খাকোম অসিনা মরু ওইবা চিঙাকী শরুক ওইগদবনি অনাবা অঙগী মজ্জগা হান্ননা অমাংবা য়ৈখৎপা লায়না অসি লৈ-বয়বশ মতু ফনবা হোৎনগদবনি অঙগা চরা হেলিওইবা মসুংদা ঐখিং লুপু শাবগী ডাস অম' লীজিন্নচনা অমাংবা লোথোক্কা হোৎনগদবনি। হাপু' অমদা থুমহী অসি অহমলক ঈরুজখোক-দবনি। অনাবা অসিনা ফরবা মতুংদদি থুমহী ঈরুজবা মনীং অসি হুয়ুহনগদবনি। মসিগা লোয়মনা ঐখিং লায়য়েং, মুংখিৎ লায়য়েং, মৈখা লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং অমসুং খাজেল লায়য়েং অসিনা কাউরোইদবনি অমসুং খাদোকোইদবনি।

নাতোনচাবী (Lupus)—মসি নাতোন্দা চাউনা পোমই অঙগা মায়গী শরুক অনিদা চাওবা চপমায়বা পোমই। ফরি-গুয়া মজ্জদা নাকোংগী শরুকতা (lobe) পোমথোকট, ওঙ-শরুকই, হমবু থাংলকই অমসুং পরেং ওইবা উবা ফংই। য়ায়া নাবা অমসুং জাং থীবা লায়না অমনি মরম অঙনা য়ায়া থুনা অনাবা অসি ফহরবা হোৎনগদবনি। মরম করা মরুজা অখন্ননা

চাৰা লানবা অমন্তুং জীবনি শক্তি বান্ধুনা যোক্ষমাণী লায়না পৰুবা মীদ অনাৰা অসি খোক্ৰি। হকচাং অপুৰা খোক্তুনা নারকপনি।

লায়য়েং—অনাৰা অসি হক থুবগা লায়য়েংহোগদবনি অহু নজবদি লায়য়েংবা ওম্মোই। হকচাং খাগৎপদা চঙবা অকৰুবা চিজাক, অশেংবা চৰা মুংখিং অমন্তুং হকচাং খাগৎপদা চঙবা মচাক অপুৰা নীখিনা জীজিন্নগদবনি। ঈখিং ভোংবা, মুখা হাইবা, লৈপাক খোম্বা অমন্তুং অঠৈ খাজেলগা লোয়ননা লায়য়েং-গদবনি। মুমিং মঙানিদগী তৱেংনি কাওবা মনা মশীং মহী ওক্তা থক্তুনা চৰা হেলবা মতুংদা অকৰুবা চিজাক থা মথায় অমা চাদুনা লেনগদবনি। চৰা হেল্লিটেনা অমাংবা লোখোক্ৰবা এনেমা অবা জীজিন্নগদবনি। মুমিং খুদিংগী এনেমানা মুমিদাং খুদিংগী হকচাং খেংদোকদবনি।

ফুৰি মিৎলাওবৌ ( nettle rash urticaria )— মসি অকৰুবা ফুৰি ( eruption ) মথল অমনি, ভোবা, ওংলৈনবা নজগা লংনা ওঙবা ময়াইদা অডোবা হচেং থাংবা অনাৰা মথল অমনি। মসি অমন্তা নজগা কাংলুপ ( মটৈ ) ওইনা থুবন্তু যাই অদুগা হয়াই মজল মৰু অমদগী লুপা মথাই অমুক চাউনা পংৱাং ৰাংদনা থুংবা উই। মসি হোংলগা হেনগৎপা ৰাস্তা খাঙবা ওমদনা নাৰা ফুৰি মশীমি।

লায়য়েং— মুমিং মঙানি চৰা হেনবা নজগা মুমিং মঙা-নিদগী তৱা মঙানি কাওবা মনামশীং মহী নজগা হৈৱা মহী ওক্তা

থক্তৃনা লেংগদবনি। থা ২/৩ গী মনুংদা হুমিৎ ৩/৪ নি চর  
হেননা নক্তগা ৪/৫ নি হৈয়া মনামখীং ঙাক্তা চাচুনা লেগ্গবা  
মনুংদা হাপ্তা অমুক অকরুবা চিঞ্জাক চাচুনা লেনগদবনি। চয়া  
হেল্লিটৈ মনুংদা ঈশিং লুম্বু শাবগী ডাস অমা শীজিরক্তনা হকচাংদা  
লাকপা ফস্তবা মচাক অহু লুমিৎ থুনিংগী লৌথোকদবনি। হাপ্তা  
অমদা থুমহো অহুমলক ঈরুজথোকদবনি অহুগা অমাবা অচুনা  
করকপগী মতুংইয়া ঈরুজবা মখীং অসি হম্বহনগদবনি। মাদুনা  
হাপ্তা অমগী মনুংদা অমুক্তমক লুজরকদবনি। মসিগা লোয়ননা  
ঈশিং লায়য়েং, মৈখা লায়য়েং, মনিল লায়য়েং, লৈবাক লায়য়েং  
অমসুং শাজেল লায়য়েং চখগদবনি। হাপ্তা অমগী মনুংদা য়াম-  
জবদা নোমদি হমাং ঙাংথোকদবনি।

### সোইরিঅসিস (লাইরেন শজিক) (Psoriasis) —

থুনিংগী মখাংবা শরুক থুনিংগী মমাংবা শরুতা করিগুখা  
মতমদা থুংকী অমসুং থোংগী জুংবা শরুতা লায়না অসি  
উবা কংই। করিগুখা মতমদা মসি কোকতোন্দা অমসুং হকচাং  
নাকলদনু উবা কংই। ঈরং লংবা হাক্ত থাংবা, কোরোক  
কোয়বা মচেং মচেং উবা কংই; হমত্র অসি থোন্তোকপা কান্দা  
ঈ চাথবা কাওবা তোই। মসি হকচাং কস্তবদগী থোরকপা  
অনাবা মখল অমনি। য়ান্না চিকপা অমসুং নাবা য়াওই।

লায়য়েং — লায়না অসি মপা মপুদগী লোয়নরকপগী শরুক  
থয়া য়াওই। মসিগী লায়য়েংসু একজেনা লায়য়েংনা য়েংবা  
য়াগনি অহুগা মসিদা য়ান্না চেকশিনবা তাই। অতৈ লায়য়েংগা

জোয়ননা অনাবা অসিনা লৈখোম থোম্বা অসি মকম অসিদা  
নীংখিনা খোজিন্নগদবনি। মরমদি অতৈ পাঠৈম্বা অনাবগী কতবা  
পুথোকপবুদি লৈখোম্বা কতবা পুথোকপনা থরাইদগী হেল্লি।

### লাস্করেকান্ন (Ringworm)

থাও শুংকম শোকপা (Seborrhoea)—হকচাং অপুহদা  
থাও শুংলিবা অমন্তুং হকচাং অপুহদা থাও শীরিবা seborr-  
hoea শুংকম শোকপা। একনি অমথোং শোকপা গী হো-  
রককমগা মরী লৈনৈ অমন্তুং লায়রেংলু অক্ষানি। মরম অসিনা  
অমথোং শোকপা লায়রেংসিদা চেকাশরা য়েংবিয়ু।

ফুর লমজাও (Shingles)—মসি শিংলিদিগী হোরক-  
কসি পুত্ৰিন্দা কতবা মচাক লৈবা অমন্তুং শাদোং কা হেল্লি কতবা  
চেকাক কা হেল্লি চালিনবদগী থোরকপা অনাবা মখল অমনি।  
জুমিৎ ছল্লি নজ্জগা মরোনিরোম অরুম হোই অত্ৰগী মতুংদা য়ায়া  
নাই অত্ৰগা ফুর আসি পোখায়রকই। অনাবা অসিনু হরাই  
মজল মকমুক চাওই মশাং কুন্দগী তাদনা পুরা থুংই। ফুরিশিং  
অসি পোখায়রকই অত্ৰগা অপোম্বা অসি হকচাংগী শরুক  
খাদাদা উরকই অত্ৰবু মিৎ মাই, পুক, থবাক অমন্তুং পাখোম  
যায়রকবা মকমলিং অসিদা মক ওইনা উবা কংই।

লায়রেং—অনাবা অত্ৰনা মুমিৎ মঙানিদিগী তরেংনি কাওবা  
ঐশিং অমন্তুং কোম্বা মহৌভগা থক্তুনা লেনগদবনি। জুমিৎ খুদিং  
জুমিৎদা ঐশিং লুপু খাবগী ড়াস অমা খোজিন্নদুবা অমাংবা

লৌধোকরবা হোৎনগদবনি । অহুগা লায়ওং ময়াম অসি লেপ-  
ংবা মতুংদা হৈ ঙাক্তা নলগা মনামশীং ঙাক্তা চাচুনা লেনগ-  
দবনি অহুগা মতনা হুমিং তরেংনিরোম লেনবা মতুংদা অকরুবা  
চিঞ্জাক বা মখাই অমা অমুক চাচুনা লেনগদবনি । হাপ্তা অমগী  
মনুংদা হুমিং ছম্মি ( নোংমা নোংমা কার-কারনা থুমহীনা ঈক-  
জধোকদবনি । মসি হাপ্তা অমগী মনুংদা অমুকতঃ লুজরকনি  
অসিনা অনাবা করবা মতমদনি ) হাপ্তা অমগী মনুংদা নোংমদি  
হমাং ঙাহোকদবনি । হকচাং কগৎলরুবা মতমদা চিঞ্জাক্তা য়াপ্তা  
চেকশিনবা ডাবনি । মসিগা লোয়ননা লৈবাকী লায়য়েং, ঈশিং  
লায়য়েং, মৈখা অমসুং মবিল লায়য়েং অমসুং হকচাং খাজেল  
লায়য়েং য়াওগদবনি । জুংখা য়াইবা অমসুং অশেংবা জুংখিৎ  
ক'নবা হোৎনবা অসিনা লায়য়েংবগী করবা মচাকি ।

খদাংগী শমশোকপা (Sycosis or farfar's rash)—  
মসি শমখোং খোক্তুনা নাবা অনাবা মখল অমনি । মসিনা  
শমখোংদা পোমখৎপা অমসুং পোমখোকপা য়াওই অহুগা য়াপ্তা  
নাই অমসুং খুদোং থীনোংঙাইনি । মপাহোংদগী হোরকপা মানবা  
লায়না ওইরবনু হকচাং মজুং শেংদবদগী থোরকপা অনাবনি ।  
হিদাক্সা লায়য়েংবনা খুদোংথীহনবা নক্তনা খোইনা কবগী রা লৈতে ।  
ঈশিং লায়য়েং, মৈখা লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং অমসুং খাজেল,  
লৈপাক খোন্স অসিনা লায়য়েং অসিগী করবা মডেং ঙাক্তনি ।  
মরুওইনা উনখাগী লায়য়েংদা হিদাক শীজিববা অসিনা খয়াইদগী  
কত্তবা হেল্লি ।

## তাং চিকপা অমসুং চিকপা লায়না

চিকপণী মসুংদা থায়েদগী থুদোংখিবা অনাবদি যজ্জার অমসুং রিউমেটিক লায়না অসিনি। শাদোং চিকপা (Lumbago অমসুং Muscular Rheumatism) হায়রা অসি তাং চিকপা অমসুং হকচাং খিৎপণী মসুং চন্দ্রবসু, চিকপা লায়য়েংবসিগী মসুংদা চিৎতরে। লায়না অসি হোজিকী মতমদা য়ায় তায়েনা তোয়েনা থুংলবা লায়না অমা ওইনরক্রে অদুগা মসি চিঞ্জাক লানবদগী ওইরকপা লায়না ওইবা মরম হিদাক্লা ফবগী দ্বাদি থমখিহুনা লায়না অসি হেরা কংহল্দে।

মখাগী মরম অসিদগীস্থ ডাক্তরনা অনাবা অসিবু ফহনবা উম্মা হায়বা মরম অসি থঙবিগনি। At a medical conference at Bath in 1928, Sir, W. Farquhar, Buzzard, Physician to the King George V. said that, "They the medical profession did not know the cause of rheumatism, a disease which was costing the nation £ 20,000,000 every year through loss of work, sick pay, etc."

অদুবু মহোশা লায়য়েংগী কাংলুপুদি চিকপা অসি থোইনা অঙকপা লায়না অমা ওইনা তোদে। মসি চিঞ্জাক লানবদগী থোরকপা লায়না ওইবা মরম। চিঞ্জাক অসি চুমথোক্লগা মখানা কটৈ অদুগা লোয়না অনাবা অহু লায়না মাঙহনবা উমই। হোজিক চানরিবা শাঙা, চোইথোক্লবা চেং অমসুং গেহু অটৈ মরম ওইবা চিঞ্জাক কয়া অসিনা হকচাংদা (এসিডকী) অশিন-

বগী শরুৎক অসি পৈশিন্দুনা থংই । অংগা মসিবু তুয়বা অয়াক-  
পগী শরুৎক (alkaline) ইগা চানবা ময়মা হকচংদা কতবা  
শেখনা তেলি । অশিনবা ময়াম অসিনা পুষ্টিগী মপ্রাধ  
(mucus membrane) অসি শোকহন্দুনা কেটারহ  
(cattarh) হায়বা লায়না অসি ওল্লকই । কতবা মচাক ময়াম  
অসিনা অমুতা তাং অমসুং শরুশিংদা পৈশিন্দুনা থংই, মদুনা  
অচিকপা অসি ওইহল্লকই । কতবা অশিনবা (uric acid)  
অমসুং অচিকপা অসিগা য়ান্না মরী লৈলৈ অয়ান্বনা থঙলিবা  
অদুনি । অচিকপা (rheumatism অমসুং arthrites  
হায়বা লায়না অনি অসি শরুগী শরুতা কয়াদা মাঙ তাকবা  
তোরি হায়বা অসি মথকী ময়াম অসি থঙলবদি লায়য়ে । ল'ল্লা  
চাবদগী পৈশিন্দুনা থংখিবা কতবা মচাক অসি করিগুয়া মঙং  
অমা ভোদুনা মাঙহনবা তাবনি মসিগা, শরুগা য়ান্না মরী লৈলৈ,  
শরুবু শারিবা মচাক্তি অয়াকপা (alkaline) অদুনি, ময়ম  
অদুনা এসিড (অশিনবা) অসিগা অয়াকপা অসিগা য়ান্না পাইলৈ ।  
ময়ম অদুনা অশিনবনা অয়াকপা শরুদা হান্না শোরুবা হোৎন-  
রকই । মথোয় অনি অসি তিল্লদুনা অমগা অমগা ককথৎএবা  
হোৎনৈ । অশিনবা অসিনা তাং তাংদা পোমথতুনা অচিকপা  
(rheumatism) হায়বা লায়না অসি ওইহল্লি । হায়রিবা  
অচিকপা লায়না অসি অমুম চথতুনা লৈহল্লবদি ভমখিরবা তাং  
পোম্বা অমসুং চাউথৎপা (arthrites) হায়বা লায়না অসি  
লাকুনা লায়য়েংবা হাবগী ফিবম অসি ওইরকই ।

অচিকণা লায়না (rheumatism and arthrites) হায়বা  
 অশিনবা (acid) হেনবদগী ওইরকপা লায়না অসিগী মরমদা  
 শুপায়না অসিদগী খঙবিবা য়ারে অদুগা যক্ষ্মার হায়বা অসি  
 কদায়দগী হোরকপদো হায়বা অসিন্স নৈননৌঙাই ওইরি। যক্ষ্মা  
 অসিদি কেলসিয়ম স্নাতুনা ওইরকপা অনাবা মথল অমনি।  
 মসিগা লায়ননা ঠু কংখিককপা অমসুং অরোইবা থাকী যক্ষ্মার  
 হায়বা লায়না অদুস্ পারিসু। ঐথোয়গী শরুগী শরুক অয়াস্বা  
 শুমুগী শরুক (calcium) হায়বা থুম অসিনা অয়াস্বা শাই।  
 মসিগী শরুক স্নাতপদগী লায়না অসি অমসুং ওইরকই হায়বা অসি  
 মশানা তাজরবা রানি। লায়না য়োক থাকুবা হায়বদি মহোদয়ী  
 থুমগী শরুক (calcium) অসি স্নাতলবা অঙাং অমনি শরুক  
 শাগংপগী থবক অসি স্নাতলবা মরম্মা স্নাতা চাওদম থী অমসুং তিনজেল  
 লায়জেনবা মী অমা ওইহল্লি। অঙাং অসিনা শায়বা খোংন-  
 বদগী ওইরবস্ অমব্ ওইরবস্ শরুক শোক্তুনা নারকপা মতমদা  
 তাং অসি শুমুগী শরুক স্নাতলবা মরম্মা অমসুং হকচাং হায়  
 শোক্তুনা লৈবা মরম্মা যক্ষ্মারগী মহিক্সা ইরাই লায়না লাকশিনবা  
 উল্লকই। মসিদগীস্ ঐথোয়না খঙবা শুমলি মতুদি মহিক্স অদুনা  
 নাইনবা ওইদে হকচাং অসি মশা অপ্‌স্বা শোক্তুনা (calcium)  
 স্নাতুনা নাবনি। অদুনা মসি হকচাং অপ্‌স্বা শোক্তুনা নাবনি  
 হায়বা অসি খঙলবদি লায়মেংবস্ লায়মেং। লায়মেংবদা হকচাং  
 অপ্‌স্বা য়েংদুনা স্নাতলিবা থুমগী শরুকখিং অসি য়েনখংলগা  
 শোয়দমা কবা উমগনি।



খোঙজেক খোকপা ( Ankle joint Disease ) খোঙজেক  
অসি পোমথন্তুনা মাৰা অমন্তুং শোকপা তোই। অঙাং অঙুনা  
চংপা তায়বদি খুনিং কাঙদুনা চংলি অদুগা অনাবা পোকই.  
করিঙুয়া মডমদা খঙহোদনা তোংখা অসি ফাজিনবা অমন্তুং  
পুৰখিনবা যাওই। মসিলি হোরককম হায়ববু রাহোদোক্তা লৈরিবা  
অহুগুয়া পীজবা লানবদগী থোরকপা অনাবা মথলনি।

লায়য়েংবা - অডেকপা হৈরা, মনামখিং অডেকপগী শিংজু  
খজোম অনোনা ( লোন্দবা ) অমন্তুং চোইদবা চাক অমন্তুং চোই-  
দবা হেহুগী ডল পীজদুনা হকচাং খেমগংনবা হোংনগদবনি।  
মসি শুবা হৈবা মীনা মসী মখোঙ নীংখিনা শুগদবনি। হুংখা  
লায়য়েং, জৈখিং লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং, যোয়া অমন্তুং আইংবা  
অমন্তুং অখাবা জৈখিংনা শিন্ন-শিন্ননা হিগ হৈবা য়ান্না কামবা  
লায়য়েংনি। হাপ্তা অমা হৈরা অমন্তুং মনামখীংগী মহিদা থন্তুনা  
লেনগনি অদুগা মাদুগী মজুংদা খজোম অনোবা অমন্তুং হৈগতা  
চাদুনা গুশ্বিবমথৈ লেন্নবদি অনাবা অহু খোরদনা কোকপা  
গুমগনি। চরা হেল্লিঙে মনুং ড়াস অমা খীজিন্নদুনা অমাংবা লো-  
খোকদবনি। হাপ্তা অমগী মনুংদা হোংমদি য়ামজবদা হুমাং  
গানখোকনি অমন্তুং থুমহিনা জৈরুজখোক্তদবনি। ইমসল্ট থুব  
কিলো অমা কাওবা খোঙ ভীংনবা থুংদা হাপ্তা অমুক মুমিগাংদা  
মিনিট মঙালগী তরা ফাওবা খোঙ অসি ভীংগদবনি। য়ান্না  
পোখাগনি অহু ওইববন্তু প্রাণমম নীংখিনা শিন্নদুনা হুংখা স্বর লম্বী  
কহমগনি।

লেংবান, খুনিং, অমসুং খুজংগী অনাবা ( Disease. of the shoulder, elbow and wrist joints )—হকচাংগী মখা থংবা শরুকা মথক থংবা শরুকা চাংদল্লররবদি, মথক থংবা শরুকা অসিদি অরিবা লায়নানা ( chronic ) থোইনা নাগন্দে (খোকন্দে) । হসিগী মরমদি জৈচেলনা চাং নাইবা অসি মথক থংবা শরুকা না হেনবা, হকচাংগী অরুশগী চাং অসি পংপী পীদবা অমসুং অশোক অপন্দা থোইনা পীদবা মরম অসিননি । মফমশিং অসিদা যক্ষ্মার খুলবদি মফম অসিদা পোমথংলকই, বাবা ফাওরকই, অমসুং য়ায়া নৌথোরকপা অসিনা অহানবা লাইওংনি । পাম্বোমগী তোংশা অমসুং খুবোমগী তোংশা অসি ময়েং ডারকই । হায়রিবা অনাব-শিং অসিগী হোরকফমসু চাবা লানবদগী ওইরকপা ডাক্তনি । মসিগী লায়ংয়েংসু থোঙজং নাবদা য়ে'বৌউ ।

### তোংশা নাবা (Muscular Rheumatism or Fibrositis)

অয়াবা মতমদা তাংদা যক্ষ্মার নারবসু করিগুন্না মতমদা তোংশা অসিনু যক্ষ্মার নারকই । অনাবা অসি হরাথোবা, অতৈ থেছিন শীজিরবা অদ্রুগা শু-নোমদুনা অশিনবা পুথোক্তবা মীদা নাগল্লি । অদ্রুব লায়ংওদা থরা থেঙ্গবা ফংলবসু লায়না অসিগী হোরকফমসু তাং যক্ষ্মারনা নাংগা অয়া ওইবা মরদা, তাং লায়ংয়েংবদা অদ্রম য়েংবা য়াগনি ।

চিকপা, চাউথংপা ( goat )—মসি ইনাকখুনবা মীদা পক্‌নবা অনাবনি অদ্রুব লাইরবদসু থংবা য়ায়া অনাবদি । চিন-জাক লায়ব চারবদি লায়না অসিনা অনেম অয়াং থায়দে । কা

হেমা একচিম চাশিনবা অমসুং থবক শুকশু শুদবা অসিনা  
লায়না অসিগী হোরককসি। লায়না অসি চাবা তুমদবা অমসুং  
চনাং অমসুং মহাওগী লরুক কা হেমা চাছনা যুরেটিস (urates)  
অমসুং যুরিক অশিনবা (uric acid) কা হেমা হকচাংদা  
থোরকপা তনাবনি। মরম অসিনা হায়রিবা অশিনবশিং অসিনা  
হকচাং ঈচেন্দা যাওখি, মসিনা মরু ওইনা তাং তাংদা লৈশিন্দুনা  
কন্তবা তমথিরবা গাটউ হায়বা লায়না অসি ওইহনখি। লায়না  
অসি থা অমসুং ফুগী মসুংদা লৈবা মীনা থুংগলি অহুগা থবক  
করা শুবা মীনা লায়না অসি কোকহনবা ওমই। লায়না অসি  
উচম চবা অচিকপা (rheumatism) খোঙবো চীকপদগী জাং-  
খিবা অপিকপা (gout) হায়বা তাং তাংচীকপা অসিনা থুদুম  
চলকই। মপা মপুদগী থংথরকপা লায়না ওইহনসু চুনা অচবা  
চিঞ্জাক চারবদি অনাবা অসি কোকহনবা ওমই।

লায়য়েং—অনাবা অহুবা মুমিৎ মরিদগী তরেংনি ফাওবা  
ঈশিং অমসুং কোয়া মহিগা বক্তগা নাপী মহিতা থক্তুনা লেন-  
গনি। মসিগী মসুংদা অকরুবা চিঞ্জাক চাছনা মুমিৎ তরামঙা-  
নিরোম লেনগনি। মরক মরক্তা থা ২/৩ গী মসুংদা মুমিৎ ৩/৪  
হৈ মহি ওক্তা থক্তুনা লেনগনি। অহুগা চরা হেল্লিঙে মসুংদা  
ঈশিং লুসু লুসু শাবগী ড্রাস অমা শীজিন্নদনা অমাংবা শেংদোকুবা  
হোংনগদবনি। ইমসোন্ট থুমহি (কিলো ইদগী অমা) ফাওবা  
হাববা ঈশিং অশাবনা অশোকপা মফমশিং অসি চামথোকপা  
অমসুং হাপ্তা অমগী মসুংদা হকচাং অসি হায়রিবা থুমহি অসিনা

অন্তরা ঈরুজখোকদবনি অতিংদা অশোকপা মকমশিং অসিনা য়োমশিনবা নক্তগা লৈপাকখোয়া ভোগদবনি। অমাবা অসিনা খরা করবা মতুংদা হৈ ঙাক্তা নক্তগা মনামশীং ঙাক্তা খক্তুনা মুমিং তয়েংনিদগী তাদনা লেনগদবনি। অন্তগা মাদুগী মতুংদা মহোখাগী চিঙ্কাক চাচুনা মুমিং তয়ামতা নক্তগা কুননিবোম লেনগদবনি। মসিগা লোইনবা ঈশিং লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, মনিল লায়য়েং অমশুং য়োয়া খোম্ব লায়য়েং, শাক্কেল লায়য়েং খাদোকপা য়াদবা লায়য়েংনি। হাপ্তা অমশী মতুংদা নোংমদি হুমাং ঙাংখোকদবনি।

নিংছ, খরাগী লায়না (Heap Joint Disease)—

অতিকপা লায়না অসি মহাঙ অমশুং চনাগী শরুক কা হেয়া চালিনবা মরম্মা হকচা'দা তুম্বা ঙমদবা অমশুং মাদুগী উপায় শীদবা অসিনা য়ুরেটিস অমশুং মুরিক অশিনবা অ'সি শেমতুবা ওইহনখিবনি হায়না ঙাকপ্রে অতুগী মখক্তা চাবা লানবা অসিনা লায়না অসিগী মরু ওইবা মরম অমনি হায়বা খঙলে। লায়না অসিগী-লাইওংদি অয়ুক য়াগোবদা য়ান্না কাকিনবা, চিনবা অতুগা খেংজিগুঝবা মতুংদা কোমখোরকপা অসিনি। মতুংদা শাংলক্ত-লগা অমাবা অসি অশুম হেঞ্জিলকই, খোঙ খুং অসি লোংখোরকই, খুউ অমশুং খোঙবীদা য়ান্না চীক্তকই। নিং পুরিবা শিংলি অমশুং তোংখাশিং অসি খঙকা কাকিলকই। লায়না অসি হোরকপা মতুংদা য়াং কংখিলকপা অমশুং তাং তাংদ'পোমখংপা য়াঙয়কই। নাবা অমশুং শাখীনা নাবা য়াঙই।

লায়য়েং — খোঙজেক অনাথনা য়েংবিয়ু।

খুউনী কুরোমনাবা ( Bursitis )--মহুং খুউ ভাবে য়োম্বা  
খাও মহি থোকপা খাও অহুগী নাবা অহুবনি। হায়রিবা খাও  
অসি লেকহনবা মরম্বা খাও অসিদা য়াওবা মহি অসি হেনগৎ-  
হন্দুনা কন্তবা ওইহুগি।

লায়য়েং — মথক্তা গিরিবা মরম মরাম অহু য়াওহুগু  
হকচাংদা কন্তবা মচাক লৈভনদি হায়রিবা লায়না অসি ওইরকপা  
য়াদে। খাওয়েংবা লায়না অসিগী হোরককমদি চাবা লানবা  
অমম্বং য়ুয়ে কৈরৈ লানবনা মরম ওইহুগা লাইবা অসি হোরকপনি  
অনাবা অহুনা হুমিং হুঙ্গিগী তরামঙা কাওবা হৈ মহী নক্তগা  
নাপী মহি ওক্তা থক্তুনা লেনগনি। অহুগী মহুংদা মহোলাগী  
চিক্জেক চাক্তনা লেনগনি। হায়। অমাংবা য়েংৎপা লৈয়বা অহু  
কোক্তবা অমম্বং চরা কৈজিঙেদা হকচাংদা কন্তবা লাকপা অহু  
লোথোক্জবা ঙ্গিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা হুমিদাং খুদিং  
গী শীজিগুহুনা কন্তবা হোথবা লোথোকদবনি। অনাবা অসিনা  
য়ায়া তমথিবা ওইরকপা মডবদা অপোকপা মকম ( খুউ ) অহু  
নীংখিনা লেংহুন্দা থমগদবনি। আহিং অমম্বং মুমিদাংদা আইংবা  
থোম্বা ( cold pack ) অসি ভোগদবনি। অনাবা অসিনা  
চংপা য়াদবা মভাং থোক্তগনা, করিগুবা উপাই অমা ভোক্তনা  
ইমসোল্ট থুবহিনা ওয়বদি হাপ্তা অমগী মহুংদা অহুগক ঙ্গিক-  
থোকনি। অনাবা করকপগী মহুং ইরা ইরুজবা ( থুম্হি )

অসি হাণ্ডা অমগী মহুংদা অমুক্তমক লুজগদবনি। অনাবা মকম অহুগী অকোয়বনিং অহু নোইগনি অমহুং মরী স্তগনি।

অসিগা লোয়ননা ঈশিং লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং, চিজাক লায়য়েং অমহুং শাজেল লায়য়েং রাওগদবনি।

খুউ ভাংগী লায়না (Knee joint Disease) — খুউ ভাংগী অকোয়বদা লৈরিবা ভাং অহু খোকপা ওইরবদি খুউ অসি পোয়খৎলকই অমহুং য়ান্না খারকই হায়বা অসি অহানবদা খঙগদবনি। খুউ মচু অসি ওংঙবগী মহুতা ভোরকই অমহুং নাল্লকই। অহুগী মতুংদা ইনা মারক্তে, অমহুং খোঙ শেলকলে অহুগা খরদি চোকখরকই।

অহুগা মথকখংবা কৈগন্দা নত্ৰগা খুউগী মথক খংবা শরু ক্তা নারবদি লায়না অসি পুমখেন খেয়য়ে। অহানবদা অনাবনা হৌগনি খোঙ য়ান্না শেকই, মসি পোখারবা মতুংদা অমুকী তেয়া খঙলকই। লেংবা মারক্তে, খোঙ কোনবা মারক্তে অমহুং ভিং-খোকপা অসিমহু ওইখোক্তে। অনাবা অসিগী অকোয়বা শরু অহু ভোংখা রাওরক্তে।

লায়য়েং — খোঙজং অনাবদা য়েংবিউ।

য়াংলেন শরু কোনধোরকপা ( Lateral curvature of the Spine ) —

অনাবা অসি অঙাং অমহুং বাহা ওইরিঙেদা লান্না য়োক-ধিবনা মরুনি। অনাবা অসি তপ্পা তপ্পা চাউখৎলবহু, হারনা অনাবা অসি ধিংহোয়বদি য়ান্না খুদোং ধিবকই। য়াংলেন অসি

অনিথোকা কোল্লি; মথক থংবা শরুকা য়েংলোমদা অহুগা মথা থংবা শরুকা ওইয়োমদা কোহুরকই। মাহুগীহু মথকতা পুতী শরু. পামোম, কোল্লিবা মাইগৈদা লৈবা শরু অহু শোককই অমহুং শাওং খীরকই। পোটকী লায়না (Patt's Disease) দা ভোবঙুয়া অনাবা অমহুং অনোবা ( হকচাং নোবা ) রাওদে, হায়রিবা পে টসকী লাইনা অসিদি রাংলেন যক্ষ্মারদগী হোরকপনি, ডোংখা অসি হহুরকই অমহুং অনাবা অহু চোকথরকই। লায়না অসি মাঙজোমনা থিংহোত্রবদি রাংলেন শরু অসি শুককোন কোনবা মাদবা অমা ওইদুনা লায়য়েংবা মায়ক্কে।

লায়য়েং—মসিগী লায়য়েং অসিদিদি হকচাং শাজেল অসি নস্তনা খোইনা কায়বা লৈতে। চিজাক লায়ননা রাংলেন মরী শুবা অমহুং শাজেলনা মায় কায়বা ফংবা ওমগনি।

খা থংবা রাংলেনগী শরু শোকপা (Lumbago)— মসিমা মথা থংবা রাংলেনগী শরুক শোকপা চোকপদগী হোরকপা (rheumatism) লায়না অমনি। মসিদা কয়িক্ত্বা মডমদা ডোংখা কাওবা শোককই। মসিগী লায়য়েংহু তাং তাং চিকপা (rheumatism of the joints) হায়বা লায়য়েং অহুদা য়েংবিউ।

রাংলেন যক্ষ্মার (Patt's Disease)— চাবা লানবা অমহুং যুস্থান কৈবাম কস্তবা ময়ম্মা হকচাং শোহুরক্কা রাংলেন শরুদা হামা শোককই অহুগী মথকতা খোওজোং, নোংহু অসিনচিংবা শোককই।

অক্ষবা অতিকপা (rheumatism)—মসিগী একাট (অর্থ্রা) লায়নাননা পাখং অমন্তুং মহাঙ্গা পকই অদুগা মসিগী অচেৎপা অনাবা ওইয়গনা মীয়াইচনবা মৌদা থুংগলি। লায়নালিনা তোৎপা অমন্তুং তাং চিক্রবন্ত, মকওইনা শোকনবদি তোৎপা শোকপবুদি তাংদা শোকপনা হেলি। মথন্তা পৌখিবা (rheumatism) অমন্তুং arthritis) হায়বা অদু হয়া হয়া পাকিহুনা হৌরককম থঙনবা অমন্তুং য়েংজবা ওয়বা হোৎমগদবনি।

লায়য়েং—হায়নিবা অনাবা অসি থাক' থাকী মকুংইয়া পকক অকমথোকা থায়দোকপা যাই। অহানব হৌবদগী থাঙবা ওমদনা নাবা অসিকাওবদা লৈরিবা থাকশিং অসিনি।

অহানবা হৌরকপা অনাবগী লায়য়েং—অনাবা অদুনা হাপ্তা অমরোম হৈ ওক্তা নক্তগা মনামশিং ওক্তা চাদুনা লেনগা মকুংদা মহোশাগী অশেংবা চিক্রক চাদুনা হুদিং থরনিমুক লেনগনি। মকম মরক্তা থা ২/৩ গী মন্তুংদা হুদিং ৩৪ নি হৈ ওক্তগা মনামশাগী মহি ওক্তুনা লেনগদবনি। চরাহেলিঙে মন্তুং অদুদা জ়িং অশাবগী ড়াল শীজিহুদুনা অমাংবা লৌথোকদবনি। কংনা নানবা কুংখা জ়িক্তবদা অমন্তুং জ়িং তাংয়েং হায়বদি যুইজ মক নক্তগা য়াংলেন' জ়িক্তবদা অমন্তুং নীং মরক্তা অসি চাং নাইবা পাংথোকদবনি।

অহানবা লায়য়েং থা ৩ অদুদি ইমসোক্ত পুংহিনা হাপ্তা অমদা অহমমক জ়িক্তথোকদবনি।

অনিশুবা থাকী লায়য়েং অসিদনা অনাবা অদুনা কোমলা



মহিগা ঈশিংপতা থক্তুনা হুমিৎ হুন্নি লেনগনি । অহুগা হুমিৎ  
 ভয়ামরি নিয়ো অকরবা চিঞ্জাক চাহুনা লেনগনি । অসিগুয়া  
 মথলগী চরা হেনবা অসি লেইরবা মতুং থা ৩৪ গী মতুংদা  
 মপুঙ ফাৰা চিঞ্জাক, হৈ ভাক্তা নক্তগা মনামখীং মহি ভাক্তা থক্তুনা  
 হুমিৎ হুন্নিগী তয়েৎ নিকাঙবা লেনগনি । অসিগুয়া লায়না  
 লৈরবা মৌদদি মহোৎসবী চিঞ্জাক লানগনি অমতুং অমাংবা যৈ-  
 থৎকরি ; অহুনা ড়াস অম শীজিন্নহুনা অমাংবা যৈথন্তনবা হোৎ-  
 নগদবনি । হ'প্তা অমগী মতুংদা মথক্তা পনথিবা থুমহি অসি  
 হাপ্তা অমগী মতুংদা অহুমলক লুথোকদবনি । অয়ুক্তা মুংখা  
 যাইবগা লোয়নবা হকচাং কংনা তকপা, স্বর সাধন অমতুং  
 হকচাং খাজেল ভোগদবনি । অয়ুক অমতুং হুমিদাংদা নীং  
 ঈরুজবা অমতুং ষাংলেন ঈরুজবা শোয়দনা ভোগদবনি । মসিগা  
 লোয়নবা হকচাং খাজেল নক্তগা হুয়াচাৰা নক্তগা যোগাসন ভোহুনা  
 হকচাং ফগৎহনগদবনি । মহোৎসবী চিঞ্জাক নক্তবা অম্মায়া থা-  
 দোকৰা হোৎনগদবনি । থরা লিবা লায়নাদদি ফগৎপা অসি  
 য়ান্না তপ্ৰবন্ত শোয়দনা ফগনি । অহুগা থা ২৩ গী মতুংদা  
 হুমিৎ ৩৪ নি চরা হেন্দোক্তুনা অনাৰা অসি ফগৎহনবা হোৎ-  
 নগদবনি ।

বেজিন্নবা লায়না অসিদনা অনাৰা অহুনা নোংমা চরা  
 হেন্দোক্তনি । হুমিৎ হুন্নিমুক হৈ ভাক্তা চাহুনা লেনগনি । অহুগী  
 মতুংদা মহোৎসবী অথংবা চিঞ্জাক অহু চাৎপা হোগনি । থা  
 অমগী মতুংদা হুমিৎ অমা চরা হৈনবা, হুমিৎ হুন্নিবা হৈ ভাক্তা

চাবা অহুগী মতু'দা মপুঙকাবা চিজাক চাবা অহুগী থা খুদিংগী  
ভোগদবনি। চরা হেলিটৈ মমুংদা মুমিৎ খুদিংগী ড়াস অমনা  
অমাংবা লোথোকদবনি। অহুগা চরা হেনবা লোইরবা মতুংদা  
নোংমা কান্ন-কান্ননা অমাংবা লোথোকদবনি। য়ায়া খাদবা

থু হনা হাপ্তা অমনা ওহুয়ক শীভিন্নহুনা, হাপ্তা অমনা অমুক্তমক  
শীভিন্নবা য়াবা কাওবা হোৎনগদবনি। য়াংলেন শুবা অমহুং  
পুক শুবা য়ায়া কান্নবা লায়য়েংগী মতেংদি। হায়রিব লায়না  
অসিদা অপোয়া য়াওরবদি অপোয়া তাং অমহুং অথোকপা  
মফমশিং অহুদা থুম পরা অমরোম ঈশিং পরা অনিদা য়ানশিন্নপা  
হিগা য়ৈবা অহুগা থুম পরা অনিরোম ঈশিং সের মঙারোমনা  
য়ানশিন্নপা থে ও ঈরুবা তোদবা য়াদবনি।

জাংখিবা চিংশিন্না চিকপা (rheumatoid arthritis)  
হায়রিবা অনাবা অসিদদি হকচাং অসি থেক খোৎপা য়াদে  
কোনশিল্পে কোনশিনবা, তিংলে তিংবা অনাবা মথল অমনি;  
হকচাংগী তাং তাংশিং অমত্তা লেংবা য়াই। চিংশিন্না চিকপা  
হায়বা লায়না অসিগা অচিকপা লায়নাশিং (gout and rhe-  
umatic) গা হোরককম চপ মাইলৈ; মরম অহুনা মসিগী মরমলা  
য়ান্না কুপনা খঙননবা অচিকপগী হিরম অসিদা হুয়া হুয়া পাংগ-  
দবনি। অহুগা লোয়মনা মসিগী হোরককম অমহুং লায়য়েং  
নচিংবহু চপ মাইলৈ। করিগুখা মথল অমগী হিদাক্সা অমহুং  
হিদাক লায়য়েংবা ফহনবা ওম্মাই।

লায়য়েং :- খরা ময়াই ওইবা লায়না ওইরগনা মুমিৎ

হুম্মিয়োন মাণী মন্ত্রগা কোমলা মহিগা ঈশিংতগা থক্তুনা লেনগবা  
মতুংদা মপুঙকাবা মহোশা চিঞ্জাক চাহিঙৈগী মমাঙদা হৈ ভাক্তা  
মুমিং মঙানিকাওবা নন্ত্রগা তয়েংনিকাওবা লেনগনি। অদুগী  
মতুংদা মপুঙকাবা মহোশাগী চিঞ্জাক চাটুনা লেনগনি। অশোকপা  
মফম অহুদা ঈশিং অক্কাবা অমমুং অশাবগী হিগা নোংমদা  
অনিরক অমুক অমমুং মুমিদাংদা য়ৈগনি। অদুগী মতুংদা তুংদা  
লৈপাক থোম্বা নন্ত্রগা য়োম্বা আসি অহিং তুংদা ভোগনি।  
মুংখ ঈক্কুজবা (মুংখা রাইবা), ঈশিং লায়য়েং, মৈখা লায়য়েং অমমুং  
খাঞ্জেলা চাং নাইনা ভোগনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা থুংছি  
অমুক্তি ঈক্কুজখোকদবনি অমমুং হাপ্তা অমগী মমুংদা অমুক্তি  
হুংখাং ঙাংমোকদবনি।

মায়ান লুরবা লায়না ওইরগনা হাপ্তা অমগী অহুম কাওবা  
চরা হেনগদবনি। অসিঙম্বা মতম খাংনা চরা হেনবা অসিদদি  
মহোশা লায়য়েংদা মায়ান হৈরবা জুপা অমা নেকপা নন্ত্রগা মহোশা  
লায়য়েংগী খঙদা চৈটুনা য়েংগদবনি। মদুগী মতুংদা অক্কুজবা  
চিঞ্জাক চাটুনা মুমিং খরা লেনগবা মতুংদা মহোশাগী অশেংবা  
চিঞ্জাক মপুঙকাবা পৌজগদবনি। থা অমগী নন্ত্রগা অনিগী  
মতুংদা চরা হেনবা মদুগী মতুংদা অক্কুজবা চিঞ্জাক চাৰা অমমুং  
মতুংদা মহোশাগী চিঞ্জাক চাৰা আসি, অনাবা থুনা কগৎনবা  
হোংননবা মাদবনি। খুইদগী চেকশিনগদবদি চিঞ্জাক্সি।

লায়না অসিগা লোম্বননা লৈমিন্নরবা, মাংবা য়ৈখৎপা হায়বা

লায়না অসি কোকনবা এনেয়া অমা শীজিন্নগনি। ইমসন্ট  
খুমহি অসি হাপ্তা অমগী মমুংনা তহন্নক ঈন্নকথোকদবনি।  
হকচাং মরী শুবা অম্মুং মফম অদুগী মরী শুবা অসিহু  
ভোদবা যাদবনি। মসি মখানা নক্তগা অভোপ্পা মাইবা অমনা  
ভোহনবা য়াগনি। অখাঙ কনবা অমমুং হোৎনববু লেপত্রবদি  
মপুৎকাবা ওম্ভেব কাওবদা অনাবা অদুগি য়ায়া কবা ওমগনি।  
মসিগা লায়ননা লৈপাক লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, ঈশিং লায়য়েং,  
মতিক চানা ভোগদবনি।

Note :—লায়না অসি মরু ওইনা অম্বাকপগী শরুক  
(alkaline salt) দরকাং লৈবা মরমনা মসি য়াওবা চিঞাক  
কায়েট মছি (carrot), খামেন অশীনবা মছি অমমুং কাবক  
ফুংপা মনাংশীং মই অম্মুং পুংকাই নক্তগা তিংখো মছি মর্যাং  
কায়না থকদবনি।

Note ;—তদুগা ওম্মোইগী লায়না লৈবা মী ওইয়গনা  
য়ায়া শাংনা অমুক্তদা চরা হেনবা অসি থকোকদবনি। তেয়া  
তেয়া মরুক মরুক্তা তোহনা ভোয়না চরা হেনবনা খাইদগী  
কবা লায়য়েংনি।

য়াংলেন কায়েয় চাউথোকপা (slipped disc) :—  
য়াংলেন শরুগী কায়েয়শিং অসি চাউথোককই অমমুং পয়েং  
চায়ংক্তে। য়াংলেন শরু চায়য়েদা য়েবীয়ু।

তাং উনশা নাবা (Synortis)—তাং তাশীন্নুমা কিনন  
ওইদিবা মপ্রাম শোকপবু থঙদগনি। হায়রিবা মপ্রাম অসিনা

সিনোভিরা কোথা মহি অমা খোকহনবা উমই। অসিগুয়া মপ্রাম অসি চাবা লানবা, হিনাক শিজিন্নবা হেনবদলী খোকপা অনাবা অহুবু মপ্রাম শোকপা (Seydovia) হায়না খঙনৈ। চিকিৎসিক লানবা অমন্তুং অচম্বা লায়না ইমফ্লুয়েন্সজ', নিউমোনিয়া, তাইকড অমন্তুং ওতৈ শলোকহবা লায়না হিনাক্সা নমখিন্দুনা ওইয়কপা লায়না' ডাক্তানি।

লায়য়েং—লায়য়েং অসি মপুর য়েংবগা লোয়নবা মশাস্ত (part) য়েংবা তাংবনি। অনাবা অহুগী কীবম মন্তুং ইম্মা-জ্বিৎ হুইদলী মঙানি মন্তুগা ওয়েংল, তরানি মন্তুগা ওয়ামরানি কাওবা হৈ ডাক্তা ন্তুগা মনামাশিং অমন্তুং হৈগা চাটুনা লেবগদবনি। এনেমা অমা জ্বিৎ খুদিংগী শিজিন্নতুনা অমাবা লোখোকদবনি। অশোকপা মকম অহু ওজ্জিৎবা হোআ (cold pack) ভোগনি; মসি মোংমদা হুয়া হুয়া ভোগদবনি। অনাবা অহুনা হাপ্তা অমদা থুমহৌ অহুগক জ্জিকজগন দবনি অশোকপা মকমশিংগা তাইনবা মকমশিং অহু ময়ী শুবিগনি। অসিগা লোয়ননা জ্জিৎ লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, লৈলাক লায়য়েং অমন্তুং মনিল লায়য়েংগা চৎমিগদবনি। হুয়াচাবা, শাজেল অমন্তুং যোগাসজ্জিৎবা অসি লায়য়েংবা অসিগা সান্না কায়ে।

ঐ অমন্তুং জ্জউতোং নাবা

হোজিকী মতমদা ডাক্তরনা সান্না কহা হোংনতুনতু জ্জ-শেংদবা অমন্তুং জ্জ উতোং হঙবা আস সান্না ভোয়না খোক-পতা মতমদা হেনতু হেনগলান্নবা মওং অমনি। জ্জ কংবা (anaemia), জ্জিকাপ হেনবা অমন্তুং বাংপা (high and low blood pressure) অমন্তুং

ঐগী লায়না অসি চিঞ্জাকনী অমসুং যুস্বাববা জানবা মরমদগী হোরকপা ওক্তনি। মরম অসিনা ডাক্তরনা লায়ং ওমসুং অমসুং ওমসুংওদবা অনাবা ওক্তনি হ'রবদি মথোয়না অনাবগী হোরককম অদু শেংদোকপদা মথোয়গী হিদাক্সা মতেং পাংবা ওমদে চিঞ্জাক মানবা অমসুং ঐ শেংদবা অসিনা ঐ উত্তোং অদু কত্তবা মচাক কয়া লৈবা মরম্মা খুজনবা অমসুং পানিমবা যাওই।

ঐথোয়গী ঐচেল অসি বিকূপ অমা কাওবা লেপ্তে; ঐথোয়না চারিবা অমসুং থক্লিবা চিঞ্জাকনিং অসিনা হকচাংগী সেল (cell) অসি য়োক থারুবগীদমজ্ঞা পৌরুবা শিংলিখিংদা থ্যে ম তার্না পুরকই অদুগা অমোংপা ঐখিং অদুসু থ্যেয়না অমুকুং শেংদোকুগা হকচাংগী মকম কয়াদা অমুকা থাদোকই। অশুয়া হকচাং হন্দা শারুবা অসি ওহাক্সা লেয়া নস্তে। চিঞ্জাক লায় চারবদি চারিবা ঐচেল অসি অমুক শোয়কই, ঐ কস্তে অমসুং লায়না কয়া ওইরকই হায়বা অসি শোয়জবনি। চিঞ্জাক্সা কত্তবগী মতুং ইয়া হকচাংদা কত্তবা ভুংলিনবা অসি অসুং অসুং হেরক্সুনা হকচাং মাতলকই।

Anaemia (ঐ কংলিনবা) — ঐ অসি শরুক অনিথোয়না থায়দোকই, অঙোবা অমসুং অঙাঙবা। অঙাঙবা ঐগী শরুক হস্ববু ঐথোয়না ঐ কংলিনবা হায়না কোই। অঙাঙবা ঐ অসি হেয়ো-গোল্লিন হায়বা জুংশাস্বর হোনবা, জুংশিং লৌশিন্ননবা য়োংকো শরুকজগী কংবা পোংক অসি মরকার ওই। অঙাঙবা ঐগী চাং বালবা মৌদি কুচু ভাটকৈং ভাইবদা মস্তা চাবা লামজ্ঞে পাঙ্গল (energy) বালকই, চাবা লৌশিনবা শোয়কই (poor

nutrition) মনস অদুনা ঐচেন্দা ঐ শেংদবদগী খোরকপা হকচাং অমসুং পুন্নিং চপ মারনা শোক্তুনা হকচাং অপুখা শোক্ত,না খাওং থিরকই। করিগুখা মছিকু নাবা নন্তে, চাৰা লানবা অমসুং যুখাল কৈবাল লানবদগী ঐ শোক্তুনা হকচাং অপুখা শোক্তকপবি।

লাইসেং—মসিগী লায়সেংবদি ঘোৎকী শরুক অমসুং থুমগী শরুক রাজা য়াওবা চিঞ্জাক চাদুনা হকচাং অপুখা কনবা হোৎ-নবনা হকচাং অপুখা কহনবা ওমগনি। অনাবা অদুনা মনা মখীং মহি নন্তগা চম্পা মহি থক্তুনা মুমিং থরা চরা হেনগনি। নন্তগা হৈগা শজোমগতা চাদুনা মুমিং তরেংনিদগী ভাদনা লেন্নবা মতুংদা মনোশাস্তি চিঞ্জাক চাদুনা থা মখাই অমুক লেন-গনি। অদুগী মতুংদা চাৎপা হোবগী নিয়ম লায়খন্তুনা হকচাং শেং-গৎকদবনি। অদুগা মরুক মরক্তা হৈগা শজোমগা নন্তগা ঐশিং অমসুং হৈরা মতিতা থক্তুনা মুমিং হুদিদগী ভাদনা চরা হেনগ-দব'ন। চরা হেজিঙে মমুংদা ঐশিং লুখু ২ খাবগী ডুস অমা শিজিরক্তুনা অমাংবা বৈথন্তনবা হোৎনগদবনি। মুমিং থুদিংগী মুংখা হাইবা, কংনা তকপা, স্থাটজ নন্তগা রা'লেম ঈরুজবা অমসুং নীংমরু ভিঙগদবনি। অসিগা লোরননা শাজেন, হর'চাৰা নন্তগা যোগাসন রাজা কামরবা মডংনি। হাপ্তা অমগী মমুংদা নোংমা হুমাং ওম্বোকদবনি। কা হেরা থংক শূবা, হেরা খাউবা, হেরা লামা থংবা অমসুং অহেনবা অপুখা থানোকদবনি।

ঐ উতোং যোকার—আবটেরিগী উতোং চাউখোক্তুনা পাবা থাৰা মারদুনা যোকার থুংবা অনাবা মখন অদনি। হারুগিবা

ଅସିଦା ଅହୋବା ଗଜଗା ଜେନେ କରାଗା ଡିଗବନ୍ତୁ ଯାହି, ଗଜଗା ଗଜାକ  
 ଗଜା ଗିଂସି କରାଗା ଗଜବନ୍ତୁ ଯାହି, ଗଜଗା ଗଜାବା ଗଜକ୍ତା  
 ଗେନବିଗଜଗଜ୍ଜୁନା ଗାଗା କଗିଗିଗକମନ୍ତୁ ଗାଗି ଅଗନ୍ତୁ ଗଜା ଗଜକ୍ତା  
 କଗକମନ୍ତୁ ଗାଓହିଦି ହାସବବୁ ଗଜ୍ଜି ପଜନା ଗୋକ୍ତେ । ମସି ଗହୋଦଧି  
 ଧମୋହିଦି ଗାଧା ଅଗନ୍ତୁ ଧବୋଦଧି ତାଗା ପୁଧିବା ଅଚୋବା ଜିଘୋଢ  
 ହାଗା ଗୋକ୍ତକଟେ । ମସି ଚାବ ଲାଗବା ଅଗନ୍ତୁ ଗାଓଗୋକ କଜବଦି  
 ଗୋକକମା ଗଜ୍ଜ ଗଜନା ପୁଗିଗାହିଦା ଗୋକମା ଅଗାବା ଗଜଲ ଅଗମି ।  
 ମସି କା ହେଗା ଗୁ ଗକମା କାଂବୁଦା ଗୋକଗି ଅଗ୍ଗା ଗୋକଗି  
 ହିଦାକ ଚାବା ଗୋଗନ୍ତୁ ଗଜ୍ଜ ଗଜିବା ଗୋକଗି ।

ଲାଘବେ— ଅଗାବା ଅଗ୍ଗବା ଗୁମିଂ ଗୁଗିଗି ଗୁଗିଗି ଗୁଗିଗି ଗଜଗା  
 ଗୁଗିଗି କାଓବା ହେ ଗାଢା ଗଜଗା ଗଜା ଗଜାଗି ଗଜି ଗାଢା ଗଜ୍ଜୁନା  
 ଗେନଗି । ଅଗ୍ଗଗି ଗଜ୍ଜୁନା ଗହୋଦଧି ଗିଗାକ ଚାଓମା ଗୋଗି ।  
 ଗଜକ ଗଜକ୍ତା ଗୁମିଂ ଗୁଗିଗି ଗାଦନା ଗଜା ଗେନଗି । ଗଜା ଗୋଗିଂ  
 ଗଜ୍ଜୁନା ଗୁଗି ଅଗା ଗିଗିଗିଗିଗା ଅଗାଗା ଗୋଗୋଗା ଗୋଗିଗି ।  
 ଗିଗି ଲାଘବେ, ଲେପାକ ଲାଘବେ, ଗେଗା ଲାଘବେ, ଗନିଲ ଲାଘବେ  
 ଅଗନ୍ତୁ ଗାଓଗି ଲାଘବେ ଗାଓଗିଗି ।

ମସିଗି ଗହୋଦଧି କବା ଅଗବା ପୁଗିଶୁବା, ଗିଗି ଗଜି ଶୁବା  
 ଗାଗା କାଗିଗବା ଲାଘବେଗି ଗଜେଗି ।

ପଂଥବା (apoplexy) — ମସି ଗାଗା ଗାଓ ଗିବା ଲାଘବା  
 ଅଗମି, ଗହା ଗହୋଦଧି ଅଗାବା ଅସି ଗୁଗିଗିଗି, ପୁଗିଗାହିଦା  
 ହେଗା ଗୋଗିଗା ଗୋକଗି । ଗାଢାଗିଗା ଗେଗା ଗିଗିଗି ଗହୋଦଧି  
 ଲାଘବେଗି ଗଜାଗା ହେଗା କବା ହେଗି । ମସିଗି ଗୋକକକମ ହାସବବୁ



চাৰা লান্দুনা অমন্তঃ ওৱবদগী ঈফাপ অহেববা হাওহুবা (blood pressure) কোক্তা হেৱা ঈ কালদগী থোৱকপা অনাবনি ।

থবক কা হেৱা শূবা, খাওবা অমন্তঃ মটৈ থবক্তা কা হেনবদগী থোৱকপা অনাবনি । অমন্তঃ মতমদা মসিগী লাইওং অসি থওপবন্ত কৱিগুন্তা মতমদা লাইওং হাওদবা হাওই । কোক্তা নাবা কোক ভাওবা, হাওং থুক্তিববা (হাৱা ঈফাপ হেনবা হাওহুবা, ) হাথলগী পাকল (intellectual) শোক্তকপা অসি অনাবা অসি লাইওংগী ভাক্তনি ।

অনাবা অসিনা থৱ! হেনজিল্লক্কা মতমদা কোক হাৱা চিকই, হুবাং কাংবগা লোৱনবা ওবা অমন্তঃ জ্ঞান ভাদহুনা হাৱা কোকোল কাহুনা মন্তগা লাও থোংহুনা হাৱুবা ভোৱকট । কৱিগুন্তা অনাবা শিংলি অমা নমথবদগী বাকল অমা শিথবা, লেওবা হাৱবা অমন্তঃ শিথ কাওবা হাওই ।

লায়নয়েং :— অহানবদা চৱা হেনগনি । অহানবা মুখিৎ থৱা অহুদি চৱা পুথহেন হেন্দোকনি অহুগী মহুংদা হৈগা মন্তগা মনামখীং মহি অমন্তঃ কোৱা মহিগা লোৱনবা থক্তুনা চৱা হেনগনি । কৱিগুন্তা মতমদা পাথংগা হাওগনি, অহু ওইৱবা কাওবদা হৈ ভাক্তা টাহুনা লেনবন্ত হাৱা কগনি । অহুবু লায়নয়েংবা হেক লোইবগা যি অমন্তঃ থাওদা ভাউবা পোংচাৰা, চোইথোক্তবা চেং, অমন্তঃ গেহুগী পোং চাৱদি থানোকপনা হেৱা কৈ । মসিদা মপুঙ কানা হকচাং কহবদা অখিংবা অমা ওই ।

চরাহেল্লিট মনুংদা পুন্নি অসি ডুস অমনা খেংদোকনবনি ।  
 জুংখা হাইবা অমন্তুং কংনা ডকপা অসিনা জেচেল হেমগংহল্লি ।  
 অহুগা অশোকপা মকমদা আইংবা খোয়া অমন্তুং য়েংপা য়ায়া  
 কট্টে । অশোকপা মকমদা তপ্পা তপ্পা য়েংপা য়ায়া কট্টে  
 উপাই অমনি । অনাবা অসিনা খোয়াম ডাক্তা চাছুনা মতম  
 থরা লেনগনি অহুগী মনুংদা খোয়ামগা হৈগা চাছুনা লেনগনি ।  
 মপুঙকাবা চিঞ্জাক চাবা হোগনি । চাখংপা হোবদা য়ায়া থুনা  
 হকচাং কনিংছুনা চারোইলবনি । অহুনা চংপা ওয়বা মতমদা  
 হরাচাবা, হকচাং খাজেল অমন্তুং থুমাং জৈকজবা অসিনু তোগদ-  
 বনি, হাপ্তা অমগী মনুংদা হুমাং ডাখোকনবনি । লায়না অসি  
 মতমপুন্ডদা ইংছুনা লৈনবা অমন্তুং জুংদা অমুক হোরজকনবা  
 অখোংবা চিঞ্জাক, হকচাং খাজেল অমন্তুং অখোংবা গুংখিৎ মতম  
 পুন্ডদা কনবা হোংনগদবনি । জৈকাপ হেনবা ( high blood  
 pressure ) হায়বা পারা অহু য়ায়া চেকশিয়া পাবিযু ।

ঈ উতোং কনখিনহনবা (Arterio-Sclerosis)-জৈকাপ হেয়গা  
 মরি লৈনবা, ঈ উতোং কনখিনবা হায়বা অসিনদি ঈ উতোং গী  
 মপাজলখিঃ অসি খাগংপা অমন্তুং কনখিনহিছুনা ঈ উতোং গী  
 জৈকাপ অসি অকজবা মরিন খরদদা কাপট্টে, অমন্তুনা খফু  
 হেনহল্লি । ঈ উতোং গী মপাল থংবা খফু অহুনা কনখিনবা  
 হেল্লি অহুগা মনুংখংবা মপাল ( wall ) অহুনা খোংলি মসিগী  
 হোরককমন্তু চাবা লায়না, খাজেল হাংপা অমন্তুং অতৈ মথল  
 খুদিংগী হেনজিনবা অমা ওইহুনা হকচাং কিবম অসি কংলজ্জো ।

লায়য়েং— হাররিবা উতোং অসি কবলিনবা অমসুং চাউ-  
থোক চাউশিন য়াদবা হায়বদি হকচাং অপুখা কত্তবা হায়বনি  
হকচাং অপুখা য়েংদুনা কহনগদবনি হায়বা অসিনু অশেংবা  
অচুখা মরম অমা এইয়ে। ঐ উতোংগা ঐকাপ হেনবগা লায়ঙং  
অমত্তনি মরম অচুনা অনিসিগী মরত্তগী অমা কবা হায়বদি  
অনিমক কবা হায়বনি। মরম অচুনা ঐকাপ হেনবা হায়বা  
লায়য়েং অচুনা য়েংদুনা কহনবা অসিনা খুইদগী কারগনি।

হু চেমবা ঐ ( blood poisoning )— হায়রিবা লায়নাসি  
মহিক্সা ওনবনি হায়না ডোক্তরশিংনা লোই। তোইগুসুং মসিগী  
হোকমদি চাবা লানবা অমসুং য়ুদানবা শোয়বনা মরয়ি। মসিগী  
লায়য়েংসু হকচাপুখা শেংদোরুবা হোংবগদবনি।

লায়য়েং— অহানবদা হুমিং থরা অচু কোমলা মহিগা  
ঐশিংগতা থক্তুনা হুমিং হুমিদগী তরেংনিকাওবা চরা হেনগনি।  
অচুগা অনাবা অচুনা পোখাচুনা লৈগনি। চরা হেজিঙে মসুংদা  
মুমিদাং থুমিং পুক্রিন অসি শেংদে কনি অমসুং থুমহিনা ঐক্সগনি।  
অশোকপা মকমশিং অচুসু থুমহি অসি য়াদবা ঐশিংনা হুয়া  
হুয়া নোংমদা থিমৌ থিমৌ হিগা য়ৈগনি। মথক্তা পীরিবা  
লায়য়েং অসি লায়ঙং লৈরসু অপুখা মাঙবগনি। মসিগী  
মতুংদা নাপী মহি হৈ মহি, ডাক্তা থক্তুনা হুমিং থরা লেনবা  
মতুংদা মহোলাগী চিজাক চাচুনা লেনগনি। অচুগা ঐক্সবনিং  
অসি অনাবশিং অসিনা হুয়ববা মতুংদা হুয়রকনি। অসিগা  
লোরমদা মুংখা য়াইবা, হকচাং কংবা ডকপা, ঐশিং লায়য়েং

লৈপাক লায়সেং, মৈশা লায়সেং, হকচাং শাজেল, হুয়াচাবা  
অসিনচিংবা চাং নাইনা ভোগদবনি।

লায়না অসি অয়ুক হোরজনবা চিঙাক্তা হান্না চেকশিন-  
গনি অমন্ত মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপীগদবনি।

(Chillains)— লায়না অসি জেচেন শোয়বা, অজ্জিবনা  
কুইনা লৈরা, অদুগা থোঙ ৫২, ম'বোং অমন্ত নাভোত্‌জা  
হকচাংগী আকাহবা শরক্তা উবা ফালকই। অসি জেচেন শোয়বা  
অজ্জিবনা কুইনা লৈবা অসিনা মন্তনা চাবা লানবা, যুয়লৈ কৈরৈ  
শোয়বা অমন্ত বরক অমন্ত হাংল হেবদগী হাজনি। নিংবদনা  
হকচাংগী কয়াংলিং অসি জেংবা মরক্তা জে অদুন্ত হকচাং কয়াংলিং  
অসি জেংবা মরক্তা জে অদুন্ত হকচাং কয়াংলিগী শরক্তা তুং-  
শিন্দুনা লৈ। কত্তবা মচাক (toxic waste) অসি দুখোংগী  
মকম থরদা গৈলিন্দুনা থমই।

লায়সেং— মহোশা লায়সেংনা লায়না অসি হেলবদি থোইনা  
চিংবনিঙাই লৈজে। মহোশা লায়সেংগী মন্তেংবা হকচাংদা লৈদ্রিবা  
কত্তবা মচাকলিং অদু চাং নাইনা লোথোকখিগনি। হকচাং  
অপুন্না লায়সেংবগা লোয়নবা মকম ২ গী লায়সেংবন্ত হাজগনি।  
লায়না অসি হকচাং শাজেল হাংপা, জিঙাক লানবা, চাবগী  
নিয়ম শোয়দনা হকচাংদা কত্তবা পুথোকপদগী কত্তবা মচাক  
জুংখিনবা হেনখিবা মরক্তা কত্তবা মচাক বেয়া লৈবদগী থোক-  
খিবা অদাবা অমনি।

হেয়া বক্তগা মবাহলিং জাজা চাদুবা জুনিং জুনিং মিনি  
বক্তগা মনিবদগী তরেংনি ফাওবা লেনগনি। অসিগী বড়ুংদা

মহোশাগী চিঞ্জাক অমুক চাখৎকনি। খা অনি অহমগী মনুংদা  
 জুঁমৎ হুন্নিদগী মাদিনি কাওবগী অতেনবা চরা হেংদোকনি মন্ত্রগা  
 নোংমাইজিং খুঁদিংগী চরা হেনবা মতমদা ডুস অমা শিজিরদুনা  
 হকচাংদগী কতুবা লোখোকুবা, হোংনগদবনি। হাপ্তা অমগী  
 মনুংদা মথক্তা পমথিবা থুমহি অদুনা আনরক ইরুজখোকনি  
 মাদুনা অনাবা আসিনা ফরকপগী মতুং ইয়া ইরুজবা আসি হাপ্তা  
 অমগী মনুংদা অমুক্তক লুজরকদবনি। সুমিৎ খুঁদিংগী য়াংলেন  
 ইরুজবা অমতুং নোং ইরুজবা নোংমদা অমুক্তি শোয়বা মাদবান।  
 চাং মাইনা হকচাং শাজেল, হরা চাবা অমতুং থক শুবা  
 লেয়া মাদবনি। শাজেল খুঁদিংক চাং মাইনা ভোগদবনি।  
 আসপুয়া লাহুনা চৈরবা মগী মনুংগী দিজোন্দ অপাবা অমতুং  
 অরনবা শেংপা য়ায়া কারগনি, কদোউদেন্স শাম্ভুগী কি  
 শিজিন্নগলু।

অশোকপা মকমলিং অতু ইমসন্ট থুমহি য়াওবা ঙ্গি  
 অশাবা আসিনা হিগা দৈগদবনি। য়ায়া কবা নিয়ম অমদা  
 ঙ্গি খাও অনি অমদা অঙ্গেবা অমদা অশাবা হানবা অনাবা  
 তুগী নাকহেতা থায়া মাই অদুগা থুং মন্ত্রগা খোঙ অতু  
 শিকোন শাজেন তোদুনা ঙ্গি অঙ্গেবা অমতুং অশাবনা  
 তংগদবনি।

হাইটেন ব্লডপ্রেসার (High blood pressure)—মসি হোজিকী  
 চাউখৎলবা সভ্যতা আসিদা চাবা শোয়বা, নিশা মছি মনাই  
 থকপা অমতুং চুরপ অমতুং মৈথুগী জাং কা হেয়া থকপা

মথোয়শিং অসিদগী তথেনা থোরকপা লায়মনি । ঈকাপ উভোং অসি খুজিগকপা অমমুং হকচাংনা কস্তবা মচাকশিং অসি অমুম পৈশিগকপগী লায়না অসি ওইরকই অংগা মসি পুন্সি-  
য়াইনা থোকলি ।

ঈকাপ উভোংশিং অসিদা অহকৌ মডিক কস্তবা মচাক্সা ফুন্জিগকপা অহকৌ মডিক, হকচাংগী মকম খীৎনা থুংনবা য়েলিবা থম্মোয়গী কাপথোরকপা ঈচেনগী থোং অসি অমুম অমুম কনখৎলকই, অমুম লায়না অসি হোরগই ।

লায়না অসিগা arteriosclerosis গা য়াক্সা মরি লৈনৈ ।

লায়গুং :— মসিগী লায়গুং হায়ববু কোক্তা মাৰা, নক্তগা থোংবা, শাওগনবা, কোকঙাওবা, পুন্সিগী পাঙ্গল শোম্বরকপা রাখল থনবগী শক্তি শোম্বরকপা, কুংখা শ্বর মডেক মডেক হোনবা, চাৰা জুদবা, থম্মোয়গী মথল মথলগী লায়গুং থোরকপা হকচাং কুংঙাটৈতবা অমমুং হকচাং হৈনিদেবা অসিমচিংবা কয়া অসি লায়না অসিগী লায়গুংনি । অহুগা হকচাং অপুখা থোকপা অমমুং শোক্তবগী মজুং ইয়া ঈকাপ হেনবা অসি থরদবা থরদগী য়াক্সা কা হেরা জাংখিবা য়াই ।

লায়য়েং :— ঈকাপ উভোংশিং অসি লায়য়েংবতনা কবা ওম্মোই মসিগা লায়ননা হকচাং অপুখা লায়য়েংবা তাবনি । হিদাক শিজিগবা অমমুং হিদাক কাপ্পা অসি কহনবদি লায়-  
রদুনা অনাৰা অসি হেরা লুহনবা মওংনা পুরকই ।

শুমিং মরিনিদগী তয়েংনি কাওবা অমা নক্তগা শুমিং তয়েংনিদগী ওরানি কাওবা অমা হৈ মহি অমমুং মনামশিং

মহি অভ্যন্তরীণা ভাঙ্গা চাটুনা লেনগনি। চরাহেল্লিও মনুংদা  
ঈশিং লুসু খাবগী ডুস অমা শিজিরহুনা অমাংবা লৌথোকদবনি। চরা  
হেনবা লৌইরবা মনুংদা অচ্যা অমন্তুং মনোযোগী চিঞাক চাটুনা  
মত্তম থর লেনগনি, হকচাং কবা অসি চিঞাক লৈবা ময়রা  
চিঞাক কনবা হোৎনগনি। করিগুয়া মথলগী থাওদা তাওবা  
অমন্তুং বীণা তাওবা পোং, মৈথুগী জাৎ অমন্তুং মহি মনাইগী  
জাৎ (২) অপুয়া য়ারিবামথে খাদোকদবনি।

খা অহম ময়গী মনুংদা চরা অমুক অমুক হৈ অমন্তুং  
অভ্যন্তরীণা মনামশিংগী মহি থকুনা লেনবা অহগী মনুংদা চাং য়ামদনা  
হায়গী চিঞাক চাবা হোগনি। সুমিৎ খুদিংগী হকচাং কংবা তকপা  
নীং অমন্তুং য়াং ঈরুজবা অসি ভোগদবনি। অমুক অমন্তুং  
সুমিৎদা হরাচাবা, মন্ত্রগা করিগুয়া মথলগী খাজেল ভোবা  
মন্ত্রগা যোগাসন ভোবা অসি শোয়বা য়াদবনি। হাপ্তা অমগী  
মনুংদা অনিরক্তি ইমসন্ট থুমহি অসিনা ঈরুজথোকদবনি অহগা  
হাপ্তা অমগী মনুংদা হমাং ভানথোকদবনি। ঈ অঙোবা মশিং  
হেনবা (Leucaemia) অঙোবা ঈ মশিংদগী অঙোবা ঈ  
মশিংনা য়ায়া হেজ্জমন্ডুনা লিমকেটিক সিষ্টেম অমন্তুং মশিলা  
(spleen) চাওথোরকই। মসি হকচাং অপুয়া শোক্তুনা  
যাবনি অমন্তুং য়মদা লায়সেবেনা খোইনা কারবা কংলোই।

ঈকাপ নেম্বা :— হায়রিবা ফিভম অসিনা ঈ উত্তোংনা  
কাপ্পা ঈচেন অহু য়ায়া তপই অমন্তুং মসি হকচাং অপুয়া শোহুবা  
অমন্তুং হকচাংগী জীবনী শক্তি য়াতুনা থোরকপদি। মসিগা ঈ

কংশিনবা হায়বা লায়না অহুগন্তু য়ান্না মরি লৈনৈ, মরম সিনা হায়রিবা লায়ম অদি ল'হেংলগন্তু কবা উৎগনি।

নাহিতাবা (nose bleeding) —মসি ল'হুনা অখদি নহে, মসি কোক্তু অনাবা লৈবা অহু পুখোরকবা ঐ তাংনি। মরম অসিনা অসিগুচাঅনাবা লৈবা মৌনা খোঙেবা হানঙাটে লৈতে। কথখরগা চম্প্রা মরিগা ঐ খিংগ য়ান্নরগা চিংখিনবা অহুগা অমুক কামখোকপা আসনা য়ান্না কামগনি। চম্প্রা মরি অসিনা হকচাংদগী খোরকপা ঐগা তিররগা ঐ খকপা উৎহরি। ঐ হাথবা অসিনা অশুধ চখহুনা লৈরবদি খোনাওনা খোহু (compress) য়ান্না কামগনি। নহাক নখামক্কা হাথরিবা ঐ অহু খিংহবা হোংনগলু, হিপখহুনা চিক্রা লৈরগা কবাগুচা মৌ অমবা কোক। মরি লৈনবা শিংলি অহু খিংহবা থন্নগা খিংহবা হোংনগনবনি।

হেম ঐ খাংহবা (Pernicious Anaemia) — লয়না অসি হকচাং অপুখা শোক্তুনা নাবা ওইরবন্তু মসি অচেনা হকচাং ঐ খাংহবা (কংশিনকপা) অহুদগী খোঙনা হেমা লুহুবা লায়না অমনি। মথক্কা হায়খিবা ঐ খাংলক্তুবা লায়ওং অহু মসিনা হেমা কমখিলকই অহুগা অয়াখদা নজগা তোইনা হকচাং কামাৎকা মরি লৈনহুতবন্তু মসি অখোকপা মকমগা য়ান্না মরি লৈনৈ।

মসিগী লায়হেংলগন্তু ডাক্তরদা য়েংলখদি অনাবা অসি কবদি লায়রহুবা খোঙনা হেমা খুদোং খিরকই। মরক মরক্কা চয়া হেংলোক্তুবা লেনবা অহুগা হৈ-রা মনামখিং নজগা অজোম ডাক্তা চাহুনা লেনবন্তু য়ান্না কামবা ওমগনি। মসিগী লায়হেংলগন্তু ঐ হাথবা নজগা ঐ কংশিনবা লাইয়েংদা য়েংবিয়।



শিংলিজাও শোকপা :— ( Phleptis ) মসিগী লায়ন।  
অসিদনু শিংলি মচা মচাশিংলা করিগুয়া মকমদা পোমথংলবনু  
মকু ওইন। অচোবা শিংলি অসি খোক্তুনা বাগনি। মসি  
মকু ওইন। খোং পুয়িবা অচোবা শিংলি অসি খোক্তুই। মসিনা  
শিংলি পোম্ব' ( varicose veins ) অসি খোক্তুনা। বাবনি  
অহুবা য়ান্ন। চেকশিনবা তাই

নাবা পোম্বা, চাকাপা হায়রিবা অসি অমাবা অসিগী  
খুদমনি অহুগা অশোকপা মকমশিং অহুবা শিগিগিং অহু  
নোখোরকই পোমথোকই অমহুং কণশিলকই। অমাবা অসি  
মতম চানা চানা লায়নংহৌহবনি হকচাং অপুয়া খোক্তুনা মকমশিং  
অহু কনশিলকই, চাওখোরকই অমহুং লায়নংবা য়ান্ন। হারকই।

লায়নং :— মসিহু হকচাং অপুয়া কত্তবা মচাক, লৈনকপা,  
ঈচেন্দা কত্তবা মচাক য়ান্ন। য়াওহুবা হু-মহি ওইরকপা অমহুং  
হকচাং অপুয়া খোক্তুনা বাবদগী খোরকপনি। ঈ শেংদোকপা  
অমহুং শিংলি শোকপা কহনবা অসিওবা অমাবা অসি কহনবা  
ওমগনি। অমাবা অহুনা গুমিং হুগি, মঙানি, তরেংনি অমহুং  
মাহুদগী হেনবা গুমিং অমাবা অচনা থরা জাং থিবগী মতুংইরা  
হেনগদবনি। চরা হেনবা মহুং অমহুং মাহুগী মতুং কোমবা  
কাওবা ড়াস অবা শিগিরহুবা অমাংবা লোখোক্তুবা হোংমগদবনি।  
অশোকপা খোং অমহুং খুংশিং অহু থরা হাংনা করিগুয়া অমনা  
খাঙগহুনা থমগদবনি অহুগা নোংমদা হারিবগিও অঈংবা অমহুং  
অমাবা ঈশিংনা লিন্দোক-শিগিগি হিগা লৈনগদবনি। হকচাংগী

অতৈ মকমনিংদা ঈ কমজিননবা য়ান্না চেকশিমবা তাই।  
লায়ওং ময়াম অসি লৈজ্রবা মতমদা ইমসল্ট থুমহিবা ঈক্কজথোকপা  
য়ান্না কারগনি।

হকচাংদা লৈবা অপোন্দা ময়ামশিং অদু হম্বুথুবা মতুংদা  
হৈঙাক্তা মন্তগা মনামশিং মুহি ডাক্তা চাটুনা লৈয়গা মতুংদা  
মহোলাগী চিঞাক চাটুনা লেনগনি। মতাং অসি যৌরক্কবদি  
varicose (শিংলি শোকপা লায়নো) অদুগী মতুংইমা লায়-  
য়েংবা তাই।

ঈচেল ভল্ল ( poor circulation )— মসি টেচেল কত্তবা  
মচাক য়ান্না হেজা লৈমনবা অমন্তুং ঈবাও অদন্ত থোইমা হেজা  
কত্তবদগী থোরকপনি। অনিস্তবা ময়াম অমনা হকচাং অপুন্দা  
শোরক্কপদগী ভোরকপনি। অদুগা থেন্মায় শোকপা অমন্তুং  
মদুগা লোয়ননা অনাবা কয়। লৈবদগী ভোরকপন্ত ওইবা রাই।  
অতানবগী অনাবা অসিদি হকচাং য়ান্না চাওবা অদুগা ঈ বাও  
অদুদা হত্তবা মচাক অসি য়ান্না লৈশিন্দুনা লৈবা ময়ান্না ঈচেল  
মকম মিনবা থুংদবা অতিদগী ওইরকপনি। ময়াম অসিদগী  
হকচাংগী সপান হংবা শরক্ক অসি তংখাই অয়া থবক ভোদনা  
লৈবা ময়ান্না হকচাং ওইংবা, থোঙদোল অমন্তুং থুদোলশিং  
অসি ঈংবা অমন্তুং পত্তবা ভোরকই। মসি চমাংগী, মহাওগী  
ভোদিনিগী অমন্তুং মহোলাগী থুমগী শরক্ক য়াওদবা চিঞাক কা  
হেজা চাওা ওদুগা লোয়ননা হকচাং শাজেল হাংপদগী থোরকপা  
অনাবনি। অনিস্তবগী অনাবা অসিনা হান্না হকচাংদা অনাবা

লৈবা, শিংগি খোববা চাবা হেনবা অমন্তু চাবা লাববদগী  
ওইয়কপা অনাব অকোনবগী অনাবা অসিনা হিনাক কা  
চেয়া শিজিন্নহুনা ঐ অসি কত্তবনা থরা লৈহুনা থম্বোইনগী  
ঐ অসি মতিক চানা কান্না ওমদবা অমন্তু থম্বোইন। লায়বা  
লৈবদগী ভোরকপা অনাবা মথল অমনি।

লাইয়েং:— অহানবগী অনাবা অসিনা ঈকাপ হেনবা  
হারবা লাইয়েং অহুনা য়েংলগা অনাবা অহু কবতা নস্তা হকচাং  
অপুবা শাগন্তুনা হুঙাইনা লেনবা ওমই।

অনিস্তবা মথলগী অনাবা অসিনা ঈকাপ হাংপা হারবা  
লাইয়েংদা শীজিন্নহুনা লাইয়েং অহুনা য়েংবা য়াগনি অহুগা  
লায়না অহু পুমকোক কোকপমু ওমগনি। অহুগা অহমন্তুবা  
মঙংগী অনাবা অসিনা থম্বোই, থবোদা অমন্তু মসিগা ময়ি  
লৈববা অনাবগী লাইয়েংদা য়েংবা য়াগনি ঈচেল খোববা মীনা  
কি য়ায়া শেংচিনবা অসি উনবাগী থবক্তা অবিংবা পীবা  
ময়মনা কী কা হেরা কয়া শেংচিন্দববা য়ায়া চেকনিংবা তাই।  
কিমুং ফি (Underwear) অহুতু শামতু নস্তবা লংজবগী  
অপাবা অমন্তু হুংলিং হোমো হোমো চংপা শেংকদবনি।

খুংখা খোংখাগী শিংগি শোকপা (Raynaud's disease):—  
মসিগী অনাবা অসি হকচাং অপুবা শোক্তুনা নাবা ওইয়বন্তু  
খুদোদা অমন্তু খোংখাগী ঈখোং শোক্তকই। ঈগী খোংলমলিং  
অসি চিংগিল্লকই অমন্তু উনখাশিং অসি অশিবা মচু মাল্লকই।  
মসিগী কিবমাখং অসি য়ামনা পাকখোক্তকই; অহুগা উনখা  
গেজুক্লে অমন্তু লঙাংবা মচু মাল্লকই। লায়না অসি কয়ি;

কুহা মভমদা কোক ভাওবা, উবনী শক্তি শোকপা অমন্তুং  
রাহুবা অসিনচিংবা খোরকই। মসিগী অনাবা অসিন্ত হকচাং  
অপুহা শোক্তুনা নাবা মরম্মা মশা অপুহা য়েংবা তাই।

লায়য়েং:— মসিগী লায়য়েং অসিন্ত ইকাপ হেনবা হায়বা  
লায়য়েং অদুনা য়েংবা য়াগনি।

মসিগী মন্তুংনা মাম্মুবা হৈবা অমন্তুং লৈপাক লায়য়েং,  
ঈলিং লায়য়েং হুংশিং হুংলা লায়য়েং, হিগয়েবা, খোহা, য়েংপা  
অসিনচিংবা লায়য়েং মচাকশিং আসগা লোয়ননা চংখগদবনি।

ঈচেন (Thicardosis):— হায়রিবা লায়না অসিনা  
ঈচেন হেংদবা ঈখোং হেংদবা হায়বা লাহয়েংবা অহ লোহরবা  
মভুংদা ঈচেন অসিগী মথক্তা উমশাশিংগা নগ্ননা মকু অনোবা অমা  
শেংদুনা ঈচেন ইহুহলি অমন্তুং হকচাং অপুহা শোহরকই।  
মসিন্ত শিংলি শোকপা (Phlebetis) হায়বা লায়য়েং অদুগী  
মভুং ইয়া য়েংবীয়া।

শিংলি চাঙখোকপা (Varicose veins):— হায়রিবা  
লায়না অসিনা শিংলি অসি চাঙখোরকই, পাকখোরকই অমন্তুং  
কনশনবা হেনচিককই মসি হকচাং মকম অপুহদা শোরবন্ত  
খোঙগী শরক্তা শোকপা উই। খোঙগী শিংলি অসিনা খরাইদগী  
চাঙই অদুগা খোঙগী শিংলি অসিনা শিজিন্নবা শিংলিশিং  
অহ বশোই ভায়াপুংকই। মাংবা হৈখংপা, চিক্কাক লানবা  
হকচাং শাজেদাচিংগা হাংপা মরম্মা লায়না অসি ওহাওবনি।

লাইয়েং:— লাইয়েংবা অসিগী অমত্তা ওহবা  
লায়য়েংদি লায়না অসিগী হোরককম লোখোকপনি।

হৈ বহি মজগা মমামনিং বহি ওকতা চাহুনা মুনিং হুনি, মতানি  
তয়েংনি মজগা তয়ানি কাওবা চরা হেখোকপা সান্না কামগনি ।  
চরা হেজিঙে মনুওনা অমাংবা অনহুং চরা হেনবগী কতবা মজগ  
চিথকপা অহু লোখোকপা ডুস অমা শিজিন্নহুনা হকচাং কনবা  
হোংমগদবনি । চরাহেনবা লোইরবা মনুওনা অচবা হৈরা মনা  
মনিংগী শিংজুনা অমাবা চিঞাক ওইনা চাহুনা মতম শাংমা লেনগনি  
বী অনহুং ণাউনা ভাউবা পোৎ, মই মনায় ( হু ), মৈথুগীজাং  
অহুগা চা কাওবা অককনা শিজিন্নহুনা চিঞাকী মরমবা সান্না  
চেকশিনগদবনি ।

বা অনি অহবগী মনুওনা অমুক অমুক হে-রা অনহুং মনামনিং  
অভেকপা চাহুনা মনুগী মনুংদা মহোপাখ্যায়ী চিঞাক চাহুনা মতম  
বরা লেনজুনা চরা হেনগদবনি । আসিগা পোরমবা সান্লেপ ইক-  
কবা মজগা অহুটক ইককবা নিং ইককবা হকচাং কংবা মাদবা,  
লৈপাক লায়য়েং, হুংশা লায়য়েং অনহুং খোবা, য়েংগা, হিগী য়েবা  
হুনাং ওখোকপা বাবা মাদবা লায়য়েংনি, চাক চাখংলকবা মনুওনা  
হাপ্তা অগগা মনুওনা অমুকংনি হুনাং ওখোকদবনি । অহুগা  
শাকেল অবা হুনা চাবা মজগা যোগাসন ওইরবহু লেন্না মাদবনি ।

মকম লায়য়েংগ মতাওমহু লৈপাক খোবা মজগা য়েংগা  
আসি সান্না কামগনি । মুনিদাং তুবা মতমবা হকচাংদা য়েং-  
লমগদবনি অহুগা অমুক অমুক লোখোকদবনি । অহুগা মুনিংকী  
ওইবা ভোগদবনি । অখোকপা য়োত অহু হকচাংগ শকতগী  
হাংখংবা লৈমবা হোংমবা সান্না চৈ মনুওনা মনুওনা, মাইশুবা  
মাইবা লৈমবা আসি সান্না

MANIPUR UNIVERSITY



2712/MAN

